

寻心

——开启一生的宁静与自在

张庆祥 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推荐序

我一直在寻找的最后一块拼图

张德芬

我当初追求灵性成长的道路，大半的原因是由于情绪的困扰。研究、寻觅多年之后，我发现一般人对待情绪的方式可分为两大类：

1. 否认、回避、自圆其说（这类人通常比较不会走上自省、内观的道路，因为理智太强了，可以说服自己）；

2. 发泄、转移、清除（这类人通常就会走入宗教、修行的道路，因为他们承认自己情绪的存在，但也逐渐知道以上这些方法都还不是真正的解脱之道）。

以上这些方法，正是禅宗五祖大弟子神秀说的“时时勤拂拭”，认真地去打扫自己的心房，一有尘垢就立刻清理。这样做没有什么不好。但是，你会很忙碌，而且一段时间以后，你会把抹布一丢，说，“怎么搞的，灰尘永远扫不完吗？我都上了那么多的课，学了那么多的东西，读了那么多的书，也很认真清扫了，为什么好像永远无法从负面情绪中解脱？”

这是我自己一路走过来的情形。后来，我读到了《当下的力量》，惊为天书，认为它提供的方法就是究竟¹根本的方法了。

1. 究竟：终极有效的办法。

因为，我自己的体验也是，修行成长、烦恼解脱的终极方法就是内观：往内观照自己的起心动念，这在我以前的博客文章中都说过好多次了。

《当下的力量》一书的作者提到了一个重要的观念：臣服。每当有不如意的事情发生时，如果我们学会了臣服，情绪上就不至于掀起太多的波澜（光这个功夫，就足够我们练习好久了）。但是后来我发现，不是每件事情都能够让你臣服的，有些事情对我们的冲击如此大，或是与我们过去的伤口有直接的关系，这时候臣服就不可能了。于是作者说，“如果不能臣服于事件，就臣服于你针对这个事件而起的负面情绪。”我认为很有道理。参加克里斯多夫老师的工作坊的时候，也印证了这个方法。我也认为，接纳当下的情绪，就是我们从情绪当中解脱的根本方法。

但是，在实际生活中，大家也知道，情绪来临的时候，我们真的对它无能为力。要观察它，怎么观察呢？要接纳它，怎么接纳呢？我们当然也用了一些方法，比如说，把呼吸带到身体不舒服的地方，用呼吸去抚平那个不舒服的感受，或是呼求光和爱来帮助我们接纳它。可是，这些方法其境界也还是在“时时勤拂拭”，不是吗？所以，这些方法再好，总还是让我有隔

靴搔痒的感受，觉得没有直捣黄龙！

直到我学习了黄庭禅，我才知道还有一个根本的方法，可以帮助我们解脱。前面说的方法，如果当下可以解决你的问题，还是可以运用的。我在黄庭禅中学到的，真的是六祖所说的“本来无一物，何处惹尘埃”的境界。

黄庭禅的讲师张庆祥，也是有感于自己修行多年，情绪的问题还是无法克服，在遍读我们老祖宗的经典古书之后，终于发现了各教各派所说的“修心”是什么意思，并且找出了实际可操作的方法来与大家分享（大功德啊，老师）。

张讲师发现，每当我们有负面情绪的时候，虽然每个人的身体感受会有不同（有些人头痛，有些人肩膀痛、背痛，这里紧、那里紧的），但是在我们胸口正中的那一寸见方之处（也就是中医的膻中穴，我们常说的心轮），总是有很多的气血起伏。他对照古籍，最后发现老祖宗称之为“黄庭”的地方就是动荡我们人心的根本所在。

在他教授的禅修课中，我们不是静静地坐着，而是由讲师带着我们用各种动态的方法去体验自己的黄庭。我过去多年的

努力没有白费，在课堂中，我立刻发觉，我当下的起心动念，如果勾起了我负面的情绪，就会有能量在胸口的正中央（两乳之间）有所动荡，而且感觉很不好受。

最有趣的是，讲师让我们看见，你以为你生的是别人的气，你以为是别人的行为或是外界环境让你生气，其实，我们真正对抗的，是胸中黄庭里那一股被激荡起来的气机。仔细研究，它不过就是一点气血的翻腾、能量的变化而已，但是每当我们熟悉的这种不舒服出现、感觉生气时，我们就要骂人、掉眼泪或是逃避。

讲师更指出，如果你去研究这心头方寸间微微气血的起伏变化，你会发现它的物理性：热、冷、胀、缩、紧、痒、酸、麻等。学过量子物理学的人也可以印证，这些能量的变化不过是粒子的来来去去的波动造成的，其本身不具有任何意义，这就是《心经》上说的“色不异空，空不异色”的意思。

如果大家头还没晕的话，就听我继续讲下去。好玩的是，我们从小对自己胸中的气血起伏，产生了一定的攀缘和依附，也就是说，对它有爱恨批判。比方说，生气的时候，你觉得胸口很热很闷，呼吸急促，所以，你真正抗拒、不接纳的，不是

造成你气血起伏的外界环境或是人，而是你自己身上的感受。证据在哪里？比如，当你跑完几公里以后，你身上的感受跟上述生气的感受可以说是一样的，呼吸急促、热血沸腾，但是，你不但不以为忤，反而觉得很爽——运动过后的 **HIGH**（亢奋）。

所以，我们烦恼的起源，就在于对自己胸口中央方寸之间那个气血的起伏，有了贪嗔¹分别的心。讲师苦口婆心的教导，还有课程中设计的各种活动，都是在让我们去体察究竟自己负面情绪的本质是什么。如果看清了它的空性²，那就可以在它生起的时候，与它和谐共处。而讲师教导的黄庭禅坐，就是观照自己的最佳方法。我在老师的指导下，从原来半个钟头都坐不住的情况，一下子可以坐一个多小时而面不改色。

走笔至此，读者应该知道为什么我认为它是我一直在寻找的最后一片心灵拼图了吧？讲师指出，最终的目的不是在消弭你的情绪（勤拂拭），而是可以在各种情绪的起伏震荡中，悠游自在地看着它。所以，你也许现在正在勃然大怒地狂吼，但是心中却是坦然舒畅的，因为你不害怕内在的热血沸腾以及胸口激荡的能量，而且你认为在此刻的状态中，发怒是最好的解

1. 贪嗔：生气、发怒、厌恶、恨。

2. 空性：来来去去，不受我们的控制，而且不具任何实质意义的生命能量。

决方法(很多老板知道这点吧?呵呵),所以你从容地选择发怒,而不是被心中气血激荡得不能自己而不得已发怒的。在这里,你有了选择,你成为了自己情绪的主人,而不再是它的奴隶了。这就是从情绪中解脱了——不是没有情绪,而是与它和平共处,这也是无为的精义所在。

张庆祥老师为读者特别写了这本书《寻心——开启一生的宁静与自在》,读后令人惊喜万分。

张讲师向来是我心中博学多闻的修行者,他熟读儒释道各家各派的经典,并且用现代化的语言为我们阐释经典的奥妙之处,尤其是他找到了古籍中“一以贯之”的精义,揭示了我们中国老祖宗遗留下来的所有精神文化遗产的主轴所在,令人十分敬佩。

这本书中,张讲师以精辟的见解,为我们道破了很多人在修行路上对于一些名词的误解或遐想,读来不禁令人拍案叫绝。

令人惊喜的是,他还加上了新时代的追随者们最爱用、也最“炫”的一些名词,像是“当下”、“心想事成”等,用他自己博览群书、身体力行之后得到的智慧,为我们排除疑惑和

谬见。

真正对修行、修正道感兴趣的人，一定不能错过本书，因为它可以为我们节省很多年盲目摸索或是误入歧途的精力和时间，引导我们进入一个正确的中心思想和主轴，那也就是黄庭禅的主轴——烦恼即是菩提，解脱就在当下！

自序

若问起“人的一生中感受最多的是什么？”我想答案必然是自己的“内心”！

人们整天嘴上讲：我心里很烦啊、很纠结啊、很闹心啊、很开心啊……等等，可谓一个人幸不幸福，就只看当下内心的状态。然而一般人对自己的内心却只停留在抽象的理解上，感觉内心飘飘渺渺无可把握，不仅不完全了解自己的内心，甚至对内心存在着许多的误解。在这种状况下，想要把握源自内心的幸福，当然是遥不可及了。

人们对内心最大的误解，便是认为内心和大脑的思维是同一个东西。然而大脑是思维逻辑的所在，而内心则是人生一切喜怒情绪的所在，这两者常常互相影响，甚至常常并肩而行（例如思考很正面，而情绪刚好也很正面）。但事实上这两者却是完全不同性质的东西，就像你的眼睛和耳朵的功能完全不一样。举个简单的例子，好比你的大脑正在进行正向思考，逻辑上你知道你应该要原谅、应该要放下、应该不要生气，可是此刻你的内心却明明不甘心、纠结得很。此刻你的思维知道要往左走，可是你的内心却纠着你往右走，这种思维和内心相背而行的情况，在生活中不是常常发生吗？观察这种内心和思维矛盾的现象，明眼人马上就知道内心和思维是两个完全不同的东

西，这道理是很浅显易懂的。但是却迷惑了世上很多的人，甚至包含心理学家、宗教学家、科学家在内，多数人对内心的真相处于一种误解的状态。

要找回自己的内心，验证内心与思维的不同，必须在自身中好好地体会才能明白。内心是感觉的世界，头脑是思维的世界。你感觉冷、感觉热，这是感觉的世界，不是思维的世界。你感受内心的喜悦、失望、一切的情绪，也是感觉的世界，不是思维的世界！要去除你那隐藏在内心的痛苦，那是感觉的世界，不是思维的世界。要找回你那隐藏在内心的幸福，这也是感觉的世界，不是思维的世界。这是何其明白和浅显的道理，没想到竟然迷惑了世上很多专家的视线，阻碍了人们追求幸福的方向。

还好，真相永远在那儿等着你去发现，透过对自己情绪的观察，就可以对内心有所把握。当你对内心有所把握时，便能认识烦恼与幸福的根源，便能深入如何解脱烦恼的课题。你的烦恼根源是情绪的领域，不是思维的领域。如何正向思维，我想只要上过小学的人都难不倒他。但如何面对自己内心情绪的发生，如何不被情绪带着走这个课题，即使读了三个博士专业的人，也可能对它一筹莫展！

在生命的成长过程中，我和大家的经历都相似，面对情绪的起起落落也会困扰不已。有幸的是，我有机缘广泛地接触了三教经典，依据古圣经典的指引，不断在自身中体会和验证内心情绪的世界，发现古圣人所指的内心，在自身中的确有一个感受情绪起落的位置，每次情绪最痛苦的时候，只要伸出自己的手，都能触摸到胸口里有一团气堵在那儿，那是痛苦纠结的本体，也是所有内心情绪兴风作浪的所在！

除了找到内心这个重要的位置外，更重要的是，学习古代先贤在经典中指引人们解脱一切情绪烦恼的心法，这心法的真机就隐藏在内心那一团气里面。是内心这团气的一丁点变化，被人们曲解成莫大的情绪痛苦。古圣先贤教导我们一个以简御繁的心法，就是接受内心那一点气血变化，容许它以任何形式的发生，不对那团气的变化有任何好恶评判，只是默默地与它和平共处，不需要赶走它，不需要改造它，在任何情绪发生时，你同时就已经感受到无比的安宁与自在！这就是各教圣贤在经典中所要传授给世人的解脱妙法。然而，由于人们对内心真相的误解，以及对圣贤经典的误解，致使人们不是走上一条与情绪对抗的压抑路线，就是走上一条放纵情绪欲望的放任路线。这种对待情绪的两个极端，不是为自己挖掘另一个更深的陷阱，就是徒劳无功或收效甚微，最后也造成人们对中华经典文化的忽略与轻视。我很庆幸读了几本古书，试着追随古代圣人的脚步，才知道中华古圣先贤个个都

是大解脱者、大觉悟者！个个都是超越时空的心灵大导师！只要花点时间读几本经典，不必刻意求师远方，就已坐拥无尽宝藏。王阳明先生曾说：抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿。我们坐拥中华文化无尽宝藏，但却忙着到斯里兰卡，到印度去拜见大师，殊为可惜呀！希望这本必须用体验才读得懂的书，能让您找回自己的内心，也找回对中华优秀传统文化的自信。

前言

在我讲解经典的十几年里，常看到大家受困于文字的障碍，错解了经意，而身陷在各种错误百出的修行方式里而不自知，这些现象实在令我感到非常的痛心。因为一旦修行方向出了错误，不仅修正回来会非常困难，而且等到再回首时，往往已经错失三五个年头了！一个错误回头要三五年，十个百个错误回头要多少年呢？因此我想要为大家写一本“误会集”，试图把在修行道路上最常被大家误会的一些“专有名词”加以解释，以避免大家在修行知见的道路上走回头路。

所谓“专有名词”指的是某个行业特定使用的名词，除了熟悉该行业的人以外，外行人是很难知道它的精准意义的。若是一个外行人要靠着字面的意思去揣测其中含义，难免会错误百出。各行各业都有一些专有名词，“修行”当然也不例外，各教圣人为了表达言语之外的心性境界，因而发明了非常多的“专有名词”来形容心性的本质。而这些专有名词的真实意义，与文字的表面意思往往有着天壤之别。因此人们从一个普通人的角色，一脚踏入修行这个领域时，却以过去对文字的了解，来读超乎其经验的经文，这势必会造成诸多的误会而不自知。希望借由“误会集”的解释，使大家都能直探心性的本源，免去错误知见的牵累，珍惜宝贵的生命，精进于正法。是为盼！

目 录

第一部分 失落的内心

无法解决的内心战役	019
扑朔迷离的三大困境	022
内心藏在身体的何处	033
破解谜底的方法	036

第二部分 32 把钥匙开启一生的宁静与自在

无	055
无念	059
无对待、不分别取舍	065
无物	072
无相	076
无我	080
无为	086
女子“无”才便是德	089
唯女子与小人为难养也	093
民可使由之，不可使知之	098
君子远庖厨也	102
动、静	104
入定	107
开悟、觉悟	111
格物	114

性	118
气	123
法	125
万法惟心	127
心无所不在	133
子不语怪力乱神	139
敬鬼神而远之	142
自在	144
信我者得永生	147
当下	149
臣服	151
心想事成	153
祭坛	156
烦恼即菩提	159
功德	161
修行	165
割不正不食	166

第三部分 9个不可不想的问题

1 问：什么是执著呢？我每天坚持一定要做瑜伽功课，
或是打坐，大家都说我执著，这到底算不算是执著呢 180

2 问：什么是“不分别”？选择不分别不也是一种 181

分别吗？修行人都说要分别，但想要成佛不也是一种分别心吗

3 问：现在流行这个说法，说这世上万事万物都是人们的心念所造成的，对吗 183

4 问：什么是衡量世间一切是非对错的最终标准呢？什么是人生一辈子努力的最终目的呢 187

5 问：我学习了各式各样情绪管理的办法，但总觉得不究竟，至今我的情绪还是不时会泛起波涛，让我不得安宁！什么才是解脱内心烦恼的究竟办法呢 195

6 问：我做事一向听从直觉，不管别人怎么说，凡事只跟着感觉走，听从自己内在的声音。只要知道自己在做什么，能对自己负责就行了，不是吗 198

7 问：有人告诉我，每个人来到这世上都有一个不同的任务，我一直在追寻我此生到底有什么任务，但一直没找到答案，我不知道要怎样才能把我的“任务”找出来 201

8 问：每次我要在众人面前表现自己的时候，都感到非常没有自信，请问我如何才能找到自信呢 204

9 问：那些修行人立志要成佛，不也是一种贪吗？我只不过贪点蝇头小利就叫贪，他们比凡夫贪更大吧 206

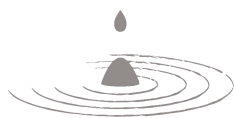
第一部分

失落的内心



内心，这是一个非常奇妙的词汇，它总是让人感觉到既现代又古老，既熟悉又陌生，既单纯又深奥！这是年复一年，从古到今，不论智慧贵贱，大家都喜欢谈论的课题。小学生在谈，大学生在谈，博士生也在谈，禅师也还在谈！人们整日都在追求它、谈论它，但却觉得越谈越陌生。人们常努力想去揭开它，但又觉得越来越深奥。这就是我们的“内心”，一个看似平易，却又遥不可及的“家”。

自古以来，有智慧的人都告诉我们，我们一生所追寻的一切、所梦想的一切，答案都在那儿。它是那么美好，而我对它却是一无所知！它是那么的亲切，而我与它的距离却是那么遥远！我想用这些篇章把你的“内心”介绍给“你”，然而，这必定是一项无比艰难的工程。



无法解决的内心战役

今日人类的智慧，已能克服很多非常困难的事情，比如我们可以把人类送上月球，我们的视野可以扩展到更遥远的星际，也可以探查到数千米深海底的真相，更已经研究出最尖端最快速的电脑，这么多伟大的艰巨的工程我们都已一一完成！

但还有一项最重要的工作仍然没有完成，这项工作似乎比刚才所举的那些伟大的成就更为艰难，这就是人们内心的“安宁”与“祥和”。看看这个世界吧，到目前为止，整个世界仍然处于躁动不安之中，大大小小的战争从未停息过：国家内外的战争；公司内外的“战争”；家庭内外也有“战争”。然而，最重要的不是你的“外面”有“战争”，而是你的“里面”有着一场又一场的“战争”！不是只有昨天有，今天也有，不是只有刚刚有，现在也依然在“战斗”着！

你以为世界这么乱仅仅是因为国与国之间的战争吗？或者只是人与人之间的斗争吗？不！只要你内在祥和，外面的斗争根本摧毁不了你！比起一个人内在的如火如荼的战役，世界上的战争对局外人根本就不算什么！多数的人生并非毁于战争之中，也并非毁于人与人的战争之中，而是毁于一场场“内在战役”之中！只有发生在你内在的战役才能摧毁你。

在内在的战役中，我们安宁的时刻被牺牲了，我们祥和的时刻被牺牲了，我们一辈子中大多数的珍贵时刻，因为这些内在的战役而全军覆灭！在我们自己的战场上，“我们”被摧毁了，我心性内所具有的安宁与祥和也都一并被摧毁了！

想想看，撇开身外的战役不谈，这一天之内，发生在人类“内心”的大小战役，要是全部加起来的话，恐怕用最先进的电脑也还不一定计算得完呢！这些激战的血泪故事，恐怕用尽全人类有史以来的所有纸张，也写不尽的！这就是为什么整个世界感觉如此躁动不安的原因。也就是说，真正需要安宁与祥和的不是世界，而是每个人的“内心”。人心安宁了，世界也就安宁了。

然而，这是项简单的工程吗？想想看，我们有能力登上月球，却无法彻底解决发生在一个人内心中的每场战役，到目前为止，

我们对它仍然束手无策！这个世界上的每一个国家，每天投入多少教育家、心理学家、宗教学家、慈善家去挽救人们的内心，但这项工程进行到目前为止却收效甚微，世界仍然一天比一天乱，可见这项“内心平和”的工程，其难度远比登上月球还要复杂得多！

或者不是因为这项工作太难，而是由于我们对“内心”这两个字的认识，仍然存在许多扑朔迷离的关键还未得到厘清。否则怎么会全世界那么多专家学者一起努力，却依然无法阻止它每况愈下呢？然而这些专家却常以为自己对内心这两个字是了如指掌的——这才是最大的问题所在！

扑朔迷离的三大困境

凡事要想得到好结果，最好先认清方向再开始行动。因此，想要让每个人都可以具体有效地去体验他的内心，首要工作就是要先厘清一些至今仍令人们感到扑朔迷离的关键因素，才能使这个学问重现古人“直指人心”般的力道。

那么一谈到“内心”这两个字时，一般人立即会产生的错误方向是什么呢？以下三点，正是致使人们对内心感到扑朔迷离的困境所在：

（一）“内心”与“外物”分不清

一看到“内心”这两个字，顾名思义，它当然存在于我们的“内在”。如果我问：“一个人内心的安宁与满足，是发生

在他的内在？还是外在？”你马上能回答：“内在”。“那么一个人若失去了他的安宁与满足，是从他的内在失去呢？还是从外在失去？”你可能想了一想，然后回答：“内在”。如果我再问：“那么要找回失去的安宁与满足，是从内在去努力呢？还是外在？”你可能会停顿几秒钟，然后勉强吐出几个字：“好像应该也是内在”。对的，这些答案都是“内在”！

然而仔细地看看世上的人们，每当他们的内心发生波动或浮躁的时候，他们都是往内心去寻找失去的安宁与满足呢，还是急着往外去摆平外在的事事物物呢？答案是……几乎全部都急着“往外”！因为看起来此刻内心的不安，全都是因为外在的某些不如意的人、事、物所引起的。

这看起来好像是很对的，但人们忽略了一点，此刻那个“不舒服的感觉”，是发生在你的内在还是外在呢？谈到“感觉”，当然是发生在你的身上。而刚刚你说要找回失去那份安宁的感觉，应该往内在还是外在去努力呢？你也会回答“内在”！而当人们感到内心的不安时，他们都往内去安排还是往外呢？此时每个人都会往外！这便是第一个令人陷入扑朔迷离的地方了，因此这点有必要再加以说明。

很多人以为，只要等他们掌握了生活中的每一项元素，就

会拥有安宁与满足，但事实并非如此，因为事情总是层出不穷的，想要“掌控一切”，并不是他们力能所及的。世上没有任何人能掌控一切，就算世上所有大小战火都被你熄灭了，大小事件都被你摆平了，你已非常成功了，但只要你内在的动荡与战争还在进行，那么不论你多么成功，你仍然得不到安宁与满足，那些外在的成功对你而言，也就变得毫无意义了！

因此你要相信，你在身外所追求的一切意义，最后都得在你的“内心”中体验，你所追求的一切安宁与满足，也要在你的“内心”中去感受，否则它根本没有意义，因此你一生所追求的并不在外。外在有可能是一个可以引起你不安或满足的媒介，而不是不安或满足的本身，它只是个会骗走你的注意力的幌子而已！因为外境的变化能不能造成不安或满足，还要看你的“内心”去怎样感觉，因此外在不是最根本的因素。反之，若是你的“内心”能存在着安宁、祥和，那么不论在任何的处境下，你都可以感受得到安宁、祥和。这点是所有外在的努力无可比拟的。

因此，想要得到理想中的人生，你的首要工作便是明白你的“内心”。一旦你懂得在你的“内、外”间划清界线，就非常容易看到外在的一切并非你所追求的，它只是一个幌子、一个媒介而已。将你所追求的满足与安宁寄托在外物身上，那将

是再动荡不过的事了，因为外物的本质就是如此！

看看你的内心吧，真正的满足只在你的内心发生，它当然也可以借由外在的任何原因而得到短暂的发生，但你也可以不需要任何原因就能一直享有它，因为它是与生俱来的，它本来就存在于你的内在，重点是你去学习去认清它，去让它发生在你的内心而已。

然而凑巧的是，大部分时候，当你感受到内在的安宁与满足时，外在的境遇大多恰巧也都在你所满意的情况下，这使得人们非常坚信，要得到内心的满足之前，必须将外在的一切都摆平、都安排妥当才行。正因这个错误的指引，使得我们不断地在外物上奔忙，最后仍然不能掌握你想要的那种安宁与满足，因为外物的本质总是在变化、在动荡。

但你别将这个说法误会为是叫你抛弃外在的一切，让它随意去溃败。不是的！你应该尽量去安排、去追求外在的一切美好，但不应当在追求的过程中或追求不到时，被烦恼所包围，你有能力于外在未安排妥当前，就已经全程享受到那份安宁与满足！这份满足不必等到一切安排妥当后才能拥有。若是这样的话，那你所能拥有它的时间未免也太短了。况且就算外物都被你一一摆平了，你一定能握有那份安宁吗？这真是个大问

号！因为那份感觉根本就不在外！而我们却常常忽略这个唯一的目标，不断地在错误的方向上努力。就如佛陀在《大乘本生心地观经》第九中所说的：

“尔时佛告弥勒菩萨摩訶萨言。汝善男子，当修学者，但有一德，是人应住阿兰若（寂静解脱）处，求无上道。”

（译：那时佛陀告诉弥勒大菩萨说：“你们这些善信啊！正在修行的人，只要能行持一个好的法门，这个人就可以证入到非常寂静解脱的境界，求得无比殊胜的道。”）

云何为一？谓观一切烦恼根源即是“自心”。了达此法，堪能住止阿兰若处。

（译：要行持哪一个殊胜的法门呢？即是“观察到一切烦恼的根源，就只发生在自己内心的位置上”。找到了内心这个烦恼贼窟的位置后，才有办法证入最寂静解脱的境界。）

所以者何。譬如狂犬被人驱打，但逐瓦石不逐于人。未来世中住阿兰若新发心者亦复如是。

（译：修心为什么一定要先找到内心这个烦恼的贼窟呢？譬如一只疯狗被人追打，但这只疯狗只追咬打在它身上的瓦石，却不追咬丢出瓦石的人。未来末世发心想要追求寂静解脱之道的修行人，也会犯了和那只疯狗完全相同的毛病。）

佛陀这段话的意思是：修心的人常常找错焦点，一个修心的人没有先在自身上找到这个使他烦恼不堪的内心的贼窟在哪儿，却以为努力摆平外在的一切就可以得到清静解脱，最后当然是徒劳无功了。

（二）“脑中的逻辑”与“内心的感受”分不清

探索内心的过程，就是由辨明“逻辑”和“感受”的不同开始的，我们除了要听懂意念的声音外，更重要的是要去分辨出你内心的声音。你要分辨得出什么时候你会去听从意念的指示，而什么时候你却听命于内心的感受。看清真正扰乱你的，是脑中的逻辑思考，还是内心的感受？这对你来说，是非常重要的。因为“脑中的思想逻辑”与“心中的感受”虽然也常结伴同行，但它们根本是截然不同的！

这世间存在着两种混淆式的安宁，有一种安宁是未曾去过那里的人，依据一套逻辑的公式所制造出来的。就像人们常说：“如果我已拥有这个、已拥有那个，或如果我已摆平了这个、摆平了那个……那时我必定会感到非常的满足与祥和！”这种满足与祥和是根据一套思维逻辑计算出来的。但到达那里的富豪或成功人士们都知道，即使他们整天睡在金库上，或整日生

活在掌声中，也不一定能拥有片刻的安宁与满足！

而另一种安宁与满足是超越逻辑与公式的，它不必依靠任何想法与计算，它是直接充满在内心的，它是用感受去得到的，不是想象的，不是逻辑的，不是计算的，而是用“内心”去“感受”的。

你可以很会计算，也可以不会计算，但当你的内心感受到安宁的那一刻，它已经是你的了。你可以很富有，也可以很穷困，但只要你的内心感受到安宁的那一刻，它就已经是你的了。假如你想要拥有真正的安宁与满足，那必须往你的“内心”所能感受得到的方向去努力才有用！

心灵的满足不能只是用想的，譬如，我想要很平静，我想要很喜悦；或者我应该很平静，应该很喜悦……不能只是光去想，而是要能去“感觉”到。因为平静是内心中的一种“感觉”，喜悦也是一种“感觉”。我不需要用推理去分析每一种感觉，而是要在内心里真实地去“感觉”。

只有逻辑思维解决不了你的渴求，你可以在脑中想象你正快乐地喝着水，但那是空虚的，那不能使你真正感觉到解渴。满足是一种感觉，而不是一种思维。同样的，平静是一种感觉，

不是一种思维。感觉到那份平静才叫平静，感觉到那份满足才叫满足。而不只是去想那两个字，不只是墙上挂着一幅标语，写着“我要平静”。或是用计算公式去分析“平静应该是什么感觉加上什么感觉”，这样挂了一辈子也不能了解什么才是真正的“平静”。

感受没那么复杂，但这“感受”不能通过语言，不能通过文字，不能通过逻辑思维，来直接表述。它是那么的单纯，它就只是一种充满内心的“感受”。因此这件事的主轴是“感受”，而不光只是“思维”。进入“感受”，你才能接触到内心的领域。

因此，不断地加强你的大脑中的逻辑能力，或使你的大脑更充满光明的想法，就能远离不安或感受到那安宁与祥和吗？或是像那些偏激的顽空者，试图锻炼自己的脑子，想要彻底地熄灭脑袋中所有念头的发生，这样就能远离由内心不断涌起的不安与躁动吗？这便是使世人对这个“内心”的工程陷入扑朔迷离的“第二大陷阱”了。

很不幸也很凑巧的是，实际上，“思维”与你所追求的“安宁”，它们经常在一起发生，因而使得你再度陷入另一个错误的指引中。若是它们不会时常一起出现，那么你便可以免除这层迷惘。然而在你感受到安宁的某些时候，或是陷入不安的某

些时候，“脑中的想法”与“心中的感受”确实是常常在一起的，这对我们这些混淆不清的普通人来说，真是个大不幸！

虽然这两者有时这个先出场，有时那个先出场，但一般而言，总离不开结伴而行的模式，就好像是个连体婴似的。以致人们常在这个关键点上混淆不清，使你很难分辨出“思维”与“感受”原来是有所不同的，使你无法分辨出它们谁才是“正在感受到不安的主角”。真是好狡猾的对手！

逻辑与感受常常混淆就在于，有时我能去想象很美好的事物，因而得到短暂的美好感受，因此，我们便误以为只要想就行了。然而，有时却又不行，例如在很炎热的太阳下，任你怎么想“我不热、我不热”，但你的内心会说“真是太热了！”这时你才发现原来逻辑与感受是不同的，它们根本没有走在同一轨道上！

然而它们常常结伴同行这一招，使得我们所要寻找的真正主角，再度躲到了一个非常隐秘之处，上一次它选择躲在“外境”的背后，而这次它选择躲在“逻辑”的背后，使你一直以为是大脑里的逻辑思维或是念头出了什么问题。这招欺敌之计，再度使你偏离安宁与满足的主轴，使你再度被诱骗到一个完全错误的方向上，去浪费你毕生的生命与精力！

在这个过程中，你可能找到一位很会开导人、很会讲哲理的老师，他能启发你的光明思想，他告诉你面对生活时应该这样，应该那样，你就可以得到安宁与满足了，令你听得感动万分；或是你找到了一位很有深度的禅师，他告诉你如何能一念不起，如何让脑波停止，使你听得既玄又奇、法喜充满，然而短暂的感动与激情后，你发现你还是没有得到期盼中的安宁与满足。因为你与它走在两条平行的铁轨上，它们只是结伴而行，却永远不可能有交集。

（三）“身体感受”与“内心感受”分不清

身体各部位的大小感受，总是时时在发生的，有些身体的感受使内心觉得舒服，有些身体的感受使内心感觉不舒服。像是劳动、流汗，就常使都市人觉得心情浮躁；而轻松的按摩、或吃些好吃的食物，常使人觉得心情很好。因此你那“内心”的感受好不好，也常与身体感受结伴同行。这回它选择躲在身体感受的背后，使得人们不加思索地以为，拥有安宁与满足的办法，便是在于去除身上那些不喜欢的感受，或是让身体充满很多好的感受。

是的，有时可以用这样的办法达到短暂的效果，但有时却

并非如此。试看那些非常富有的人家，伸手一招呼就有好几个佣人服侍他，穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，把他服侍得舒舒服服，但他的内心却未因此就能得到安宁与祥和。可见这内心的安宁与祥和，与身体的美好感受彼此之间是完全独立的，不幸的是因为它们常常结伴而行，因此，又使人们一再地被误导了方向。

这样的人常成为美食主义者或享乐主义者，不断追求感官的美好刺激。而其中亦有一小部分的人，因为了解了身体感受对人的影响，因而进入内观修行的领域，但也因尚未觉察到“身体感受”与“内心感受”其实是有很大差别的，因此，所观照的范围只停留在肢体各部位感受的实相上，而唯独遗漏了最难以观察、也是最需要观察的“内心”这方寸之地的枢机，因而使得他们的努力修为的成效大打折扣，也使得努力的方向再度受到扭曲。

就如以上的三项分析，人们的“内心”常与外在的境遇、脑中的思想、或身体的感受结伴同行，故而导致人们常误以为问题是出现在这三者身上，因此这三组“连体婴”很难有机会被清楚地分割。当然，藏在每个人“内心”中的单纯真相，那个本自具有的安宁与满足，也就迟迟无法被世人所认出，这便是今日大家迟迟不能认识内心安宁的主要原因了。

内心藏在身体的何处？

那么这个人们失落已久的“内心”，究竟是藏在身体的何处呢？它应该有个位置吗？《楞严经》卷一中说“既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着，名之为心。”而也有不少的古圣先贤曾说过“道心四大周流无所不在”，这样看来心好像是无所不在的，是没有位置的，这是古圣先贤的共识，因此，你会质疑，为什么你却说心是有一个位置的呢？

是的，这两句话当然是非常正确的，但也正因为对于这两句话的片面误解，成为了今日大家迟迟无法寻觅到我们的“内心”的主要原因。为什么我说这是个误解呢？因为这两句“心无所不在”的话，指的是已经解脱所有“烦恼挂碍”的“道心”，而不是指正在戴着烦恼枷锁的“人心”！

悟透这“道心”的觉者，不论外境发生什么变化，或身中

升起什么感受，对他们来说，总是未曾分别、未曾取舍，总是平等无二，不仅外面发生的事挂碍不了他，身中发生的感受也挂碍不了他，就连“内心”这一方寸之内的起伏动荡也了无意义，也挂碍不了他！“身内”没有能挂碍他的，“身外”没有能挂碍他的，就连“心中”的发生也没有能挂碍他的。

这“道心”不受任何内外位置的动荡所控制，再也没有什么动荡能挂碍得了它，它已无所不自在了。因此佛法说，一个解脱者的“道心”应该是“既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着”的。意思是里面没有挂碍、外面没有挂碍、心中也没有挂碍，处处有真觉，无处不自在，任何地方都没有一丝一毫的执著存在。因此“道心无所不在”这句话当然是非常正确的，也是我们终其一生所应追求的目标。

然而这句话用来形容正在被烦恼痛苦所束缚的人们也适合吗？不适合的！因为大家的心是执著的人心。大家一想到公司的不如意，内心便挂碍着公司；想到家庭的不如意，内心便挂碍着家庭；想到某个可恨或可爱的人，内心便挂碍着那个人；身中有好的感受或坏的感受升起，内心便起了贪嗔；尤其是内心一感受到起伏动荡，更是让他久久不能自己！

也就是说，大家的人心是“既执著内，又执著外，也执著心中，

俱有所在，一切有着”的！因此，那烦恼挂碍的人心，并不适合“道心四大周流无所不在”，及“一切无着，俱无所在”这样的句子。

若把我们这究竟解脱的句子，强加在初学飞相扫心的人身上，这就像我们用“武术的最高境界是没有招式的”这样的话，去取笑一个正在勤练招式的学武者一样不适合。说这句话看起来好像很内行，但其实在真正内行人眼中，正足以暴露说话者的一无所知！然而长久以来，疏于观察者，或是高谈阔论者，总是助长这种张冠李戴的情况不断发生，无怪乎“修心”这件事说似简单，其实早已被混淆得比登上月球还要难了！

破解谜底的方法

那么凡夫的“烦恼挂碍”的心是有位置的吗？是的，内心的痛是有位置的，内心的喜悦也是有位置的，不然你怎能感受到它的存在呢？而如何知道它是有位置的呢？只有一个办法能解破这个谜底，那就是用你的内心去感受。

这件事不能用想的，不能用思维的，思维是脑袋的事，而内心的作用是用来感受各种情感的，内心是感受的领域，而不是思维的领域，它们虽然常常结伴而行，但它们是很不同的。因此，在你的内心有任何感受时，有任何心情起伏时，用手去摸摸你的内心，你便能摸到它的位置。

感受一下，内心的痛没有位置吗？没有位置便不在你身上，不在你身上你怎能感受到那个痛呢？这个痛若你能感受得到，那必是在你身上，在你身上就必定有个位置，不然你用哪

里去感觉呢？这听来很令人迷惘是吗？是的，这不是思维与逻辑可以解释的，但你何不用你的手去摸摸看呢？仔细地体会看看……

当一个做错事的人，说我的心头好沉重、好内疚时，会用手按着哪里呢？

当一个失恋的人，感到锥心之痛、痛心疾首时，会用手揪住哪里呢？

当一个受到欺侮的人，感到义愤填膺时，会用拳头捶哪里呢？

当一个受到帮助的人，表达他的满怀感动时，会不自主地用双手抱哪里呢？

当一个人忽然受到惊吓，想去抚平那种情绪时，会不自主地拍哪里呢？

当一个人说这是我的由衷之言、肺腑之言，会用手指向哪里呢？

当一个人叫人们扪心自问、触摸良心时，会将手伸向哪里呢？

当一个人喜悦的时候，内心痒痒的，那个感觉在哪里呢？

当一个人发出慈悲心、爱心的时候，那个慈悲与爱的感觉在哪里呢？

你有没有发现，全世界不论哪个国度、哪种宗教、哪个年龄层的人，当他们形容自己各种好坏的心情感受时，都会不由自主地指向自己的胸膛正中央！难道这只是一个巧合吗？不！这不是巧合，而是铁的事实。它是全人类共同的“情感感应中枢”，也是全人类感受内心的所在！

就像其他的感受一样，凡有“感受”是必有位置的，好比你用哪个位置去感觉你的牙痛？全人类牙痛时，很自然地都会指向牙的位置；你用哪个位置去感觉你的胃痛？全人类胃痛时，很自然地都会指向胃的位置；你用哪里去思考？全人类思考时，自然会发生在脑袋的位置。而你用哪个位置去感觉你的内心呢？感受看看，摸摸看，你会发现全人类都用胸膛正中央这个位置去感受他们内心深处的情感！

因为这个位置有各种情绪的感觉，所以人们才会不由自主地往那个地方摸去。这是人性之本然，是人类共同的语言，身为“同类”的人们，没有谁能例外。即使是非常反对这个说法的人，当他自己内心的各种感受受到冲击时，他依然会不由自主地用手指向自己的胸口，他已用了非常明白的动作，来证明自己的错误。

是的，感受各种心情的位置，也就是内心的位置，确实在我们的胸中是无误的。这存在于人类胸膛正中的情绪感应中心，它不是一个有形的器官，而是一个“能量”起伏的感应场，是“气”的感应场，因此即使是成了传说中的神佛，他的慈悲还是由这里发出的；或是成了鬼魂，他的贪嗔还是由这里发出的。这是人神鬼魂共同的情绪感应场，它正是古人所说的心头、心地、方寸、寸衷、心坎、内心等名词的所在地。

那么这“人心”究竟在胸中的什么位置呢？我们又要如何找到它呢？为了解开这个疑惑，佛陀特为大家演说了《大乘本生心地观经》，经文中真是直指人心，直接指出修行时观照内心的位置，佛陀为了引起我们的注意，更在经文中盛赞这部经为“众经中王”！可见这学问是如何的重要了！

顾名思义，这部经就是要指引大家正确地去观照心地（内心、

人心)而设的,然而这马上又碰到一个问题,那就是在茫茫的书海里,有些人只读过《金刚经》《心经》……究竟有多少人曾看过这部《心地观经》呢?而看过的人中,又有几人真的看出它的内涵呢?而经文中佛陀要我们观照的内心位置,究竟指的是身中的哪里?以下这段文殊师利菩萨与佛陀对谈的经文,便是唯一的答案了。

《大乘本生心地观经》第十一:

尔时文殊师利菩萨白佛言:“世尊,心无形相,亦无住处。凡夫行者最初发心,依何等处?观何等相?”

(译:那时文殊师利菩萨请问佛陀说:“世尊啊!照我的理解,心是没有形相的,也没有一定的地方,但是凡夫或行者想要开始发心修行,要从哪里开始观照他的心呢?又要做什么样的观照才方便入手呢?”)

佛言。善男子。凡夫所观菩提心相(解脱自在的心),犹如清淨圆满月轮,于胸臆(胸中两乳之间)上明朗而住,若欲速得不退转者。在阿兰若(清静处)及空寂室。端身正念(静坐之意)。冥目观察“臆中明月”。作是思惟,是满月轮五十由旬(长度计算单位,可指极大,也可指极小),无垢明净,内外澄澈最极清凉。月即是心,心即是月,尘翳(尘埃遮蔽)无染妄想不生,能令大

家身心清净，大菩提心坚固不退。

（译：佛陀回答说：“想要修行的善男信女啊！大家想要观照解脱自在的心，应当想象一轮清净圆满的月轮，在胸膛两乳之间的位置朗朗地高挂着。如果想要快速让心得到定静而不再退转，可以找一个清静空旷的地方，端正身体静静坐着，闭上眼睛，往内观察‘胸中的那轮明月’，并作这样想象：那圆满月轮的光芒可照到五十由旬那么远，足以遍照身中这个小宇宙，那月光丝毫没有污垢，非常清明洁净，那皎洁的月光使得身体内内外外都非常的清澄明澈，非常的清凉。此刻这月轮的位置就是你内心的位置，而你心中的能量就比喻为这轮明月的光芒，常常观照着这股皎洁的能量与光芒遍照身心，没有一点尘埃的遮蔽，也没有一点分别妄想，这样就能让大家的身心渐渐得到清净，究竟的解脱自在也能坚固不退。”）

观照心地的经文中教我们观照胸中，那是因为人心喜怒哀乐发生的位置，就在我们的胸中。而佛陀要我们把内心想象成一轮明月，那是因为胸中情绪的起伏本是一股能量的变化，而能量本无贪嗔分别的意义，就像皎洁的月光一般，只是一种光的变化，何来贪嗔妄想呢？因此佛陀将月比心，将心比月，最后所希望的是大家因此了悟心中能量本无意义，而解脱人心的枷锁，得证清净与自在。

经这段经文指引我们可以知道，充满烦恼挂碍的人心是有位置的，而这位置如来佛已经在经文中用“于胸臆上朗朗而住”的话语，直指出它的位置就在我们的胸中了，大家还有什么好怀疑的呢？

古印度瑜珈行者认为，人体中主要的能量场有七个轮，胸膛正中这个能量场被佛陀定名为“心轮”，因为佛陀深知这个能量场，正是负责感应人类一切正面、负面情感起伏的感应中心，也就是“内心”的所在。佛陀说“直指人心”，既然可以用手去“指”，当然是有位置的，而其所指的便是“心轮”这个地方。

这两乳正中的位置，道家称为“中丹田”。在古老的医书上名为“膻中”。五千年前的医书《黄帝内经》中说：“膻中为气海。”故知此处是人身中气机最为精粹处，也是气机起伏最敏锐处，当然也正是人们感觉最灵敏处，因此才足以成为人们的情绪中心；又云：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”因性为君，心为臣，所以“臣使之官”指的就是“内心”所在的地方。此处的气机一动，我们的内心立即感受到震荡与不安；而“喜乐出焉”这句话，更说明了它正是人类所有喜怒哀乐、七情六欲，及所有正负情绪发生与感受的地方。又云：“膻中者，心主之宫城也。”这句话更直截了当地说出人们终日所追寻的“内心”就在这个位置无误了！因此想要认识内心的那个家，

不从此处内微微动荡的能量起伏来认识，势必陷入无的放矢的窘境了。

古老的中国有个修行人叫录图子，讲《黄庭经》五十卷，其中的“黄庭”，指的也正是这个位置。而为什么要称这个内心为“黄庭”呢？“黄”是五色之中，象征五行的“中气”，也就是无极之真所赋予人者，这个字代表它是人身最中正精华、感应最敏锐的一股“气”；“庭”是象征元神所居的神室，也就是这股精粹敏锐之气所存在的地方，这就是黄庭这两字的由来。

在《圣贤实学》这本书里面，对于黄庭一窍的功用及位置，有几段非常详细的记载：“黄庭在何处？在脾胃夹中处也。脾属土，因土之色黄，故曰‘黄’；此穴是神明之舍，虚灵之府，元神之家庭，故曰‘庭’。此穴乃脾胃夹中虚悬一穴，故儒曰腔子，又曰衷。因脾为土，故儒曰心地。此穴约广寸余，故儒曰方寸，又曰寸衷。此穴其形似田，故儒曰心田，道曰中丹田。此穴上通心，下通肾，此穴居中，故儒曰中，又曰中心。此黄庭诸般异名之义也。”

又说：“后天父母五行之气，散于周身，而统于黄庭；先天五行之气，聚于黄庭，至虚至灵，主宰一身。黄庭一穴，一

寸三分宽，在脾胃夹中处，离外肉皮三寸三分。黄庭为心田，心居黄庭。未发为中，发而中节¹为和，此中和之根源也。”

而《修真捷径》这本书中说：“元神识神居于黄庭，为神明之舍，虚灵之府。维皇降衷，降于此处；心存腔子里，存于此处。”既然“维皇降衷，降于此处”，也就等于“这就是我在的地方！”因为我的忧伤在这个地方发生，我的喜乐也在这个地方发生。我的挂碍是起于对这里小小发生的一场误会，当然我的解脱也是起于对这里小小真相的认识！

因为人生中内内外外的一切，最后都在这里感应着，也都在这里发生着。虽然这一股气实际上从未代表什么意义，然而，由于它的感应是那么的敏锐多变，给予人们太多的感受，因此长久以来，大家在不知不觉中，早就习惯以这里所有的大小感觉为“我”了。

好比这里的气稍微一动，人们就说“我心动了！”这里的感觉稍微一酸，人们就说“我心酸！我心碎了！”这里的气稍微一沉，人们就说“我好沮丧！”虽然这里面存在着很多的误会等待厘清，但此刻这里在不知不觉中已经成了每个人的“家”，

1. 中节：音乐和节拍，比喻切中本性的节律。

是大家喜乐与安宁的家，更是大家所有烦恼与挂碍的家。它真是一个让人百感交集、又爱又恨的家！然而却鲜少有人曾经进过这个家的厅堂，因此一直无法揭开它的真相，更无法逃脱它的控制。

因为这个家一直躲在那“三根巨大的柱子”背后，使得自古以来的无数大家，也很少有人能够发现它的存在。即使是习于观察自己心思数十年的修行人，依然很少人感受到这小小的一方寸之地，对于修行到底有什么重要性！它实在是躲藏得太隐秘了！

希望经由以上几则古人智慧的引证，有助于引领读者去体验黄庭这一窍，实是人类“内心”所在的客观事实，并非我所任意编造。蒙天之佑，在微妙机缘下，我有幸得窥此窍内的小小真相，因不敢私藏，欲揭尽所能公诸于世。然而很多前贤初次听到这个说法，不是感到极为陌生，就是高唱“道心无所不在”的论调，而将这“直指人心”的学问批为无稽之谈！此乃势之必然，还望君子海涵莫笑。

我很喜欢“黄庭”这个名字，原因不仅因为这名字出现在五教创立之前，超越宗教派别的限制，更因为“黄”这个字，足以显示出它是由一股气、一股能量所组成的，又显示出这股

气来自无极的中和、精粹、敏锐等含义；而“庭”这个字还显示出它原来是有“位置”的。因此我以黄庭禅作为这个直指人心的禅学名称。

古人所谓的“禅”，是以照见自性本来清静的真相，而获得自在解脱的学问。因此直接观照挂碍于黄庭一方寸里，那股感应敏锐的气机起伏真相，解除深埋在这人心里的所有捆绑与烦恼，享受无所不在的喜乐与禅悦¹，进而与古人所谓“四大周流无所不在”的“道心”相接轨，这便是余之所以创办“黄庭禅”这个直指人心的禅学内涵所在。

为什么我要反复地说明这个位置的重要，以及证明这个位置的存在呢？因为一切外在的境遇、外在的事物以及一切的肢体中的感受，之所以能够烦恼人，那是因为它们在发生的同时，已转换成你内心的动荡不安才能烦恼你！若是这些发生依然存在，而你的内心却无动于衷，或依然安宁祥和，那么任由外境怎么动荡，怎么冲击，你依然可以怡然自得，依然可以处在祥和、满足之中。

由此可知，真正使你陷入各种情绪的烦恼挂碍，使你久久

.....
1. 禅悦：禅定中的喜悦或自在解脱的喜悦。

无法自拔的关键，只存在你那内心深处的一丁点起伏而已。这才是唯一的关键！虽然它一直以来都躲藏在外境、思维以及肢体感受这“三根巨大的柱子”后面，使得我们没有机会一窥它的单纯面貌。但也因为它有时与外境的变化一起出现，有时是与思维一起出现，有时却与肢体感受一起出现，所以我们知道它其实是单独存在的，只是它善于躲藏而已。

真正的“你”已躲藏很久了，通往你“家”的地址也已失落很久了，你的“庭院”已好久不曾清扫了，你被一连串的误解所埋没，你的单纯、你的美、你的生命律动已埋在烦恼挂碍之下，因此你无法见证你的单纯，无法看到你家里的美，无法享受那源自生命的本来律动，无法享受无所不在的喜乐。

揭开真谛吧！揭开那层层误会，直探本来的单纯。为什么我称你那内心的本来面貌为单纯呢？因为在那儿的实相只有简单的能量律动，只有简单的能量感应，而那能量的律动就像水的奔流一样，它本无意义，本自清净，本自活泼，但我们却在那一丁点本无意义的能量起伏上，竖立起贪嗔痴爱的形象！

因为这“黄庭”深居胸中，感应非常敏锐。长久以来只要它一动，人们就认为自己已经动心，我们几乎把它完全认作是我，认作是我的“心”，因此人们常摸着它说“我”，或指着

它说“我的内心”。而实际上这又是一个更大的误会！因为这里面有的只是一股感应非常敏锐的气而已，它的来去起伏本可以不代表任何的心情意义，而人们竟在这单纯上面攀附无尽的对待¹取舍，造成今日不可收拾的局面。

只是一个误会埋没了真正的你，所幸那个单纯的你依然存在，那个美、那个自然的律动仍然存在。揭谛吧！揭开这真谛吧！只是学习观照你的黄庭，揭开本有的真谛，在真谛下没有对待取舍，没有国界的限制，没有宗派的差异。好比研究“伤心”，我们不需要去区分这是普通人的伤心，是基督教徒的伤心，还是佛教徒的伤心；研究“愤怒”，我们也无须去区分这是犹太教徒的愤怒，还是道教道人的愤怒。而研究“内心”，又岂需要去区分哪种宗教的“内心”呢！因为这是全人类都共通的自然现象，它单纯到丝毫不会因为种族或教派的不同而有任何差异。甚至不会因为你的怀疑、辩论、误会而有所差异。

请不要误认为黄庭禅这门学问是要消灭你的所有感觉，不是的！它只是要教导我们去认识它未攀附前的单纯；也不是要让你的内心变得没有感情，不是的！而是要教导我们如何不再受到它的挂碍；也不是要努力地把你的脑袋变成没有任何想法，

.....
1. 攀附无尽的对待：区别你我、是非、好坏、对错等对立的心态。

不是的！而是学习不再让脑中的想法与内心的感受混淆不清；也不是要使你的心挂碍于黄庭，不是的！而是要教导你如何超越“人心位置内的限制”，而进入“无所不在的道心”。就是这么单纯而已，而这单纯也正是黄庭禅这学问的困难之处！

然而进入这个“返观¹内心”的学问过程，你还会碰到三个顽强的困难。而这三个困难，正是黄庭禅所要陪着你一起共同度过的：

（一）对初学者而言，“内心”这个情绪感应点的位置，在情绪平时非常隐微，除非经常静下心来观察，否则不易发现它的踪迹。但在稍有情绪时，只要你一返观，情绪立即就平复了不少，好像又回到喜怒未发前一般，故也难以掌握。而情绪很大时，虽然胸中那一团能量已非常明显，但在情绪的挟持下，一般人根本无暇观察，也不愿观察。因此如何仔细地去感受你内心的位置，这是你将面临的第一个难题所在。所有不认同内心位置的人，或是那些高唱“心无所不在”的人，几乎都是未能真正静下来聆听自己内心深处的人。

（二）虽然你已微微感受到“内心”的位置，但由于它依

1. 返观：把注意力拉回到自己身上，以便觉知自己身心的状态。

然善于躲藏在外境、思维以及肢体感受的背后来扰乱你的视听，因而在观照黄庭的过程中，你的注意力将会不断地被诱惑到这“三根巨大的柱子”上去，你可能会因为不断地与这三根柱子混战，而再度陷入迷惑与浮躁之中。

（三）即使你已确切掌握黄庭的位置及情绪感应形态，然而你所感受到的，却都是长久以来所坚实攀附的对待情识，而非单纯的能量实相。因此你无法尝到烦恼的当下，即是菩提当下的真义，你无法体验到动荡中同时涌现的真静。这必须经过一段时间的带领及练习，但在这段尚未有所突破的过程中，你会对于能否通过观照“内心”实相的训练，而找到本来具有的安宁与满足，一再陷入巨大的怀疑与挣扎。

这三大难题将使你一再地质疑“返观黄庭”这个学问的可行性，因此，我们设计了《黄庭禅》这样的短期禅修课程，在动静态中不断地体验练习，为的就是帮助学员能克服以上这三个难题。

虽然目前科学还无法直接检验出你内心全部的渴望，但你可以感觉看看！若是这个基本的呼唤，能引起你“内心”的共鸣，或是你已可隐约触摸到“你”的位置，那么黄庭禅能指引你一步步回到自己的“家”，让你再度认识你本来的单纯、你的安宁、

你的祥和。带领你由这一方寸的挂碍与误会中，去看透在这小小心田里，本自安宁的真相。

首先你得确定，你的束缚一直都只在你的内心发生，一直都只在这一方寸中发生，因此认得出这一方寸内的所有发生，解脱得了这一方寸内的束缚，才有机会迈向“一切无着，俱无所在”的解脱真境。现阶段若忽略了你“内心”中已存在的所有挂碍，而却想要证得那无所挂碍的道心，这就像空中楼阁一般，一切都将沦为空谈！因此就现阶段来说，找到那个“烦恼人心”的位置，是你修心路上的第一要务！

就像《楞严经》里如来佛对阿难说的：“阿难，汝等必欲发菩提心，于菩萨乘生大勇猛，决定弃捐诸有为相，应当审详‘烦恼根本’！阿难，汝修菩提，若不审观‘烦恼根本’，则不能知虚妄根尘何处颠倒。处尚不知，云何降伏，取如来位？”

经文中说的“烦恼根本”即是你那一切烦恼所上演的地方——内心！若不找到你内心烦恼颠倒的位置，便无法看穿烦恼颠倒的种种真相。如来佛语重心长地说，一个人连自己内心的烦恼位置在哪儿都不知道，如何能降伏烦恼而步上究竟解脱的道路呢？

认出你内心的位置，看穿内心中的烦恼真相，解脱烦恼的束缚，进而开启性命中的本来造化，回“家”吧！聆听你的内心！这将是 you 一生中最似曾相识的选择！

第二部分

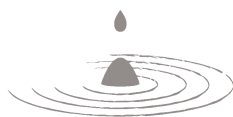
32把钥匙开启一生
的宁静与自在



在我讲解经典的十几年里，常看到大家受困于文字的障碍，错解了经典，身陷在各种错误百出的修行方式里面而不自知，这些现象实在令我感到非常心疼。因为一旦修行方向出了错误，不仅要修正回来非常困难，等到再回首时，往往已经错失了三五个头了。一个错误回头需要几年，那么一百个错误回头要多少年呢？因此我想要为大家写一本书，避免大家一再奔走于错误的修行知见¹上。

所谓“专有名词”，指的是某个行业特定使用的名词，除了熟悉该行业的人以外，外行人是很难知道它的意义的，若是一个外行人要靠着字面的意义去揣测其中含义，势必会错误百出。各行各业都有一些专有名词，修行这个领域当然也不例外，各教圣人为了表达言语之外的心性境界，因而发明了非常多的专有名词来形容心性的本质。而这些专有名词的真实意义，于文字的表面意思往往又有天壤之别。因此人们从一个凡人的角色，一脚踏入修行这个领域时，却以过去对文字的经验与了解，来对待经文本身，势必会造成诸多的误会而不自知。希望借由本书中的解释，使大家能直探心性的本源，免去错误知见的牵累，珍惜宝贵的生命是为盼！

1. 知见：知识见解，看法。



无

为什么在本书第二部分的一开始，我要先解释“无”字的误会呢？因为人们对于古圣先贤有太多的误会，都是起缘于这个“无”字。由于人们对这个字的误解，使得自己走入与古圣先贤完全不同的死胡同而不自知，使得大家总是大叹修道太难了，不然就是讥讽古圣先贤的道理根本无法运用于日常生活中。

例如，我们把“无念”解读成头脑中不能有一个想法，把“无对待”解读为不去区分是非善恶，把“无物”解读为世上终究没有任何东西，把“无相”解读为不能有美丑及形象的看法，把“无我”解读为静坐到身上没有一点感觉……若是依照这种见解，这个“道”只能停留在你的幻想之中，丝毫不能应用在你日常生活中的每一刻了。

因此，在一开始，我要先解开老祖宗所说的这个“无”字的意思，因为它关系重大。这个“无”字若明了了，不仅包括佛家的无念、无物、无相，以及道家的无为、无我等疑问解开了，甚至包括人们对儒家痛批了好几个世纪的“女子无才便是德”的误会，也将一并解开了。

那么“无”是什么意思呢？这个“无”字是“本有而无之”的意思。是“某些东西虽然存在，而你的心却不因它起烦恼”，因此称为“本有而无之”。而此处所谓的某些东西除了可以指世上的万事万物外，也包含着发生在每个人身心中的各种感受、心念活动等。

例如，我站在一个车水马龙的十字路口，车潮人潮嘈杂汹涌，但这些现象一点都不妨碍我的清静与自在，我对它们的存在不升起任何烦恼挂碍，我仍怡然自得，它们的存在对我而言不但毫无危害，而且值得欣赏。因为此刻这些现象不逆于人潮车潮的自然，也不逆于我心性的自在，因此称为“无”。这种“无”是心态上的无，不是事物真的不存在，因此我用“本有而无之”来解释它。

“无”还有另一重的意思，指的是那些异常的、不对的、可以造成伤害的心念或知见没了，而那些该存在的、美好的、

正确的、有益的心念或知见都还在的意思。佛家也把这种境界称为“空”。因此无或空都不是彻底没有事物，也不是彻底没有心念或感受，而是一种非常真实、活泼的正见。

举个简单的例子来说明这个现象吧，好比有人问：“王先生，你跟办公室的白小姐之间没什么吧！”王先生马上急着说：“没有！没有！绝对没什么！”我想各位都明了，王先生所谓的“绝对没什么”，并不适合解读为：我不认识她、我不曾见过她、我们不曾讲过话、我们不曾共事过等等，因为两个同办公室的人不应该是这种情况，而且这些也都是正常而有益的事，没什么不能存在的。王先生口中的“绝对没什么”，指的是“不该有的关系都没有，该有的关系都还在”的意思。

古人所说的无都类似这个意思，是不该有的都没有了的无，而不是彻底无到该有的都没有了。因此在这个定义下的无或空，本身非常健康、活泼、有弹性、有用处、对人类有贡献。而现代的人常误以没有东西、没有感觉、没有思想为无。这种定义下的无或空，不仅使得生活没有弹性、不活泼、无用处，且令人毫无向上的斗志，这种无或空对人类的进步一点意义都没有，因此古人另外取个名词，改称它为“顽空”。

1. 五蕴：指色、受、想、行、识等五种蕴藏在心中的情绪能量。

这个无字，与佛家的空字意义相当，因此《心经》中的“五蕴¹皆空”并不是把色、受、想、行、识都给消灭掉，而是可以与色、受、想、行、识和平共存，不与之挂碍罢了。可惜的是，一般社会大众看到这个无或空字时，第一时间很自然地就会往什么念头、感觉、作为都没有了的方向去推演。由于这种文字障碍的关系，从古至今不知造成多少人往“顽空”的死胡同里钻了进去，甚至花了数十年的修持，也还觉悟不出这个根本无法应用于真实生活的特大错误来。

好了，了解了无字的基本定义是“本有而无之”；“该物的存在对你毫无影响”；“不该有的都不存在，该有的都还在”等意义之后，现在我们要打蛇随棍上，一举大刀阔斧地解开无念、无对待、无物、无相、无我、无为，甚至女子无才便是德等，以及与无字有关的经典名词的本意及误会，帮助您打破尘封千古的文字障碍，使大家不再受顽空的无明之害！

无念

看到“无念”两个字，第一时间许多人都会误将它往脑袋空空的，不能有任何想法来理解，接下来为了达到这种境界，就开始拜师练习打坐，然后用各种数息、冥想的方法，试图去止住从脑中纷飞出来的一个个念头。再把这种除了打盹及恍神以外，做了几十年也做不来的妄见，视为一种特殊功力来修持与追求。若是偶尔瞎猫碰到死耗子，忽然体验到一阵轻飘曼妙的美好感觉，就以为是功力大进的标识（其实，此时他的脑袋正在动念），然而这有可能让他再花费一二十年的光阴，苦苦追求下一只“死耗子”的出现。甚至还有人为了这个错误的文字障碍，苦心发明了一种仪器，可以检验出一个人在打坐的过程中，有没有脑电波的出现！这是因为他们以为要练到脑中毫无波动出现，才是无念的功力表现。

然而，这种见解是圣贤所谓的无念吗？这种见解圣贤也苟

同吗？我们知道“道在行、住、坐、卧日常中”，这种脑中不起一丝波澜的无念，如果是“道”的话，也可以在你想着工作怎么进行的当下吗？也可以在你计算今天买的菜多少钱的当下吗？如果不行的话，那还叫道吗？不如我举几段经典里的情节，来看看这种见解古圣先贤能否苟同：

禅宗大师六祖惠能，在《六祖坛经》中曾有这么一则故事：有一位僧人在六祖面前，举出一首卧轮禅师所写的偈语对六祖说：“卧轮有伎俩，能断百思想；对境心不起，菩提日日长。”大意是说卧轮禅师自认练就出一个能让脑袋不起一个念头的好本领，对着所有的境遇，内心也不会有一点念头发出来，因此卧轮的菩提道果正日日地增长着。

六祖听了这首偈语后说：“此偈未明心地。若依而行之，是加系缚。”六祖说这样的见解还未曾照见本心的本质，如果照这种“止住脑中念头”的办法修持，只会堕入更深的顽空枷锁而已。因此六祖另外开示了一首偈语说：“惠能没伎俩，不断百思想；对境心数起，菩提作么长？”意思是说，惠能没有什么伎俩，不必断除脑中的各种念头，面对境遇发生内心必然有很多活泼应机的思想，菩提本性早已具足，止住脑中的念头又与增长菩提何干呢？

学禅的人大都以“无念”为宗，但却忽略了无念在禅宗大师的眼中究竟是什么意思。由以上这段经文可知，无念并非断除头脑中所有的思想，而是在“不断百思想”之中的，并且六祖还说“对境心数起”，也就是说思想是可以存在的。

那么无念究竟是什么意思呢？还记得我们前面说过无字的基本定义是不该有的都不存在，该有的都还在吗？这也就代表着无念是无了一部分错误的知见，而该有的正确念头还在，因此内外一切的发生，对你的心性都不会有任何负面影响之意。

那么无念究竟是无了什么念头？而又留下什么念头呢？这得让我再举《顿悟入道要门论》中的一段师徒问答来说明，才能更加明白。

问：“既言无念为宗，未审无念者，无何念？”

（学生问：既然修行是以无念为根本，请问无念是无了什么念啊？）

答：“无念者，无邪念，非无正念。”

（师父回答：无念是没有邪念的意思，并非连正念都没有了。）

问：“云何为邪念？云何名正念？”

（学生又问：那什么是邪念？什么是正念呢？）

答：“念有念无，即名邪念。不念有无，即名正念。念善念恶，名为邪念。不念善恶，名为正念。乃至苦乐生灭，取舍怨亲憎爱，并名邪念。不念苦乐等，即名正念。”

（师父回答：内心陷入在有、无等对待知见里计较时，就叫邪念；内心不计较有、无等知见时，就叫正念。内心陷入在善、恶等对待知见里计较时，叫邪念；内心不计较善、恶等知见时，叫正念；以及内心攀附苦乐、生灭、取舍、怨亲、憎爱等对待知见时，都叫邪念。不攀附苦乐、生灭等对待知见时，都叫正念。）

从这段师徒的问答里，我们更可以确定，所谓无念并不是头脑里没有想法，而是去除令你念念不舍的对待知见而已。而这也正是黄庭禅修课程的重点所在。无念这个名词是修行领域的专业术语，因此不能以字面上的意思来解读它。就如社会上的各行各业也都会有一些专业术语一样，外行人毕竟很难猜出它指的是什么，想要精确地掌握不同行业专业术语的意思，你都要深入其中，才能认清那词语所指的主轴是什么，否则便容易阴错阳差了。

现在我们知道无念这个专有名词，是指在内心感受上拿下

了那些令你念念不舍的对待知见而已，不是内心没有心念，也不是内心没有感受，而是在正见下心念与感受都变得对你毫无影响。因此六祖说：“无念者，于念而无念。”这是一种在念头中无妄见的无念，而不是整个脑子彻底没有念头的顽空！

这下你可高兴了，原来脑子是可以有念头的啊！这是多么值得高兴的事啊！我以前一直想让它停都停不下来，原来动动脑子并没有什么错呀！是的，就像眼睛能看，耳朵能听，是值得高兴的事一样，脑子能想是值得高兴的事，而不是麻烦的事呀！只是一部分的对待知见需要认清而已呀，这真是天大的好消息，不是吗？

不只如此，你的内心也能有各种的感受，只是拿下分别知见之后，那一切感受的存在变得对你毫无影响而已。这符合了前面我们对无这个字所下的几个定义：一个是不该有的都不存在，该有的都还在；一个是该物的存在对你毫无影响。因此，念头及感受都可以存在，也都可以对你毫无影响，只是将对待取舍的知见拿下来而已。

上次有个同学对我说，他曾放弃一个远赴国外的静心道场学习的机会，是因为那里由于对无念的错解——虽然整个道场的人每日不断对着脑子高喊着“no mind！ no mind！”好多

人在那里努力了好几年，花了好多钱，想尽办法要让脑子停下来，但离去时却依然是“yes mind！ yes mind！”。他说现在终于明白了无念的意思，真是为大家感到高兴呀！

那么现在你可能会接着问：“那什么是‘无对待’呢？”这又是经典中很常见的专业术语。同样的，它指的是某一个主轴下的对待知见，而不是所有一切二元对立的东西，除非你摸透了它的主轴，否则还是很容易错解意思的。因此接下来我得马上先解开这一题，否则你将会因为错解了“无对待”的意思，而连带也错解了“无念”的意思。

无对待、不分别取舍

有 人在初入佛学时，如瞎子摸象似的，把“无对待”误解为对任何人、事物不分青红皂白，不分是非善恶，一切好的事、坏的事全都任其发生，有的人则以不断地包容坏人来显示自己的宽宏大量，致使生活上很多事情陷入是非不分、错乱无节的窘境。当然也有人以这“不要对待”的论调，来达到混淆视听的目的。这不仅是气死一群人，也让人对于佛法与日常生活的脱节无法苟同，然而这实在是源自于一场误会呀！

什么是“对待”呢？凡是高下、美丑、好坏、善恶、得失、荣辱、长短……一切相对立名者都叫对待。“无对待”就是各教经论中常看到的不比较、不分别、不取舍、不贪嗔、不好恶、平等心、一视同仁、一体同观……等意思。但这并非叫你对一切人、事物的好坏都不去分别取舍，而是叫你对于内心涌起的那股气血感受，不起好恶知见而已。

因为在现实的生活中，外在的人事物一定得分别取舍才行，好比红色与黑色要分得清，高的低的也要分得清，轻的重也要分得清，好的坏的也要分得清。若是连这些都不分，叫你学好的你却学坏的，叫你取高的你却就低的，叫你往东你却往西，这样社会岂不是大乱了吗？因此要和世人沟通相处，使大家都往有益的方向前进，必定是要分别取舍的。

好比你的小孩出门，你会叮嘱小孩子碰到坏人时要远离，碰到好人才和他交往，对不对呢？或是因为你看到佛经里说不要分别取舍，所以你就告诉你的小孩说：“我们应当不分别取舍，好人坏人不必分，即使是性侵害或杀人的惯犯，你也应该不分别取舍地和他们交往！”你会这样吗？不行的，因为这就好比把小孩送入虎口一样的危险！

还记得某次有一个学员拿着一个红色的东西问我：“这是什么色？”我说“红色”；然后他又拿一个黑色的东西问我：“这是什么色？”我说“黑色”。他歪着眼很得意地说：“老师呀！你还是在分别取舍嘛！黑的本来也不叫黑，红的本来也不叫红，这都是人们的分别知见而已！”我说：“是呀！但你怎么向人说明这两种颜色呢？”他说“只能用看的呀！”我说：“那电话中你怎么说明这两种颜色的差别呢？”他说：“你又说‘这两种’！你又在自生分别！”

唉！我听了好伤心，这个人怎么把“不分别取舍”误会到这种地步呀！他的头脑已经完全打结了呀！若是这样的狡辩叫不分别取舍，佛法岂不是与生活完全脱节了吗！这种无知的不分别取舍，不仅无法让任何人受益，反而使整个世界错乱不已！难道这真是佛法的本意吗？

什么才是各教经典中的不分别取舍呢？实际上这个不分别指的并非脑中的意识去分别黑白或高下，而是指你内心中那个贪嗔好恶的情绪感受。虽然脑中的思考也叫“意”（佛家叫第六意识），而内心的情绪感受也叫“意”（佛家叫第七意识……末那识，也就是“黄庭”），这两者虽然都会发出“意思”，但内心“好恶感受”的情绪力量，可要比脑中的表意识要厉害得多了！

一直以来，当脑中的“表意识”与内心的情绪冲突时，常常都是情绪获胜的，好比你的脑袋明明知道什么事是不该做的，但当内心的贪爱化成情绪感受的冲动时，你还是照做不误！或是你的脑袋明明知道什么事是应该做的，但当内心的厌恶化成情绪感受时，你却放着它什么也没做。这充分地证明，表意识是以内心为主人的，表意识常常是依着内心的好恶知见在跑的，内心好恶的情绪冲动，其力量远比脑中的意念要大得多。

当然你的表意识偶尔也会获胜，但那时内心大多是压抑不快的。这种状态下，你的内心随时都处在蠢蠢欲动的状态中，随时准备卷土重来。

也就是说，佛经中的分别取舍指的是在你的内心（黄庭方寸中）产生贪嗔好恶的情绪冲动时，才叫分别取舍，而不是脑袋想到什么就叫分别取舍。因为不论脑袋想到什么高下、美丑、好坏、善恶、得失、荣辱等情节，只要没有引发好恶情绪上胸膛，你依然还是清静理智的。但当情绪一上胸膛时，既使你不断告诉自己要放下！不要分别！但依然欲清静不得清静，依然还在分别取舍中的。

因此“对待、分别、取舍”指的并非脑中分别黑白长短的意念，而是指情绪中对于你我、得失、荣辱、善恶等的计较与挂怀。说得简单一点，“对待分别”指的不是高下、得失等这些对待的名词或想法，而是指当下内心所显现的“好恶感”。

这个好恶感就只发生在人们情绪来袭的当下，而情绪所发生的地方就称为你的内心，内心这一方寸就是老祖宗所说的黄庭，其位置就在胸膛两乳的正中，深度约皮下两三寸的地方（这一点则需要一些时间的自我观察才能确定，《黄庭禅初阶课程》所阐明的正是这个主轴）。当黄庭内的气血发生变化时，就是

大家被情绪盘踞控制的时候，也就是大家好恶分别的知见最为炽热翻腾的时候！

好啦，主轴越来越明确了，什么是无对待、无分别取舍呢？总归一句话，就是没有好恶而已啦！而所谓没有好恶，指的不是头脑不能想到对待的名词，也不是嘴里不能说对待的字眼，也不是不能做分别取舍的事，也不是不能有喜怒的情绪表现，而是在情绪发生的当下，面对胸中涌起的那股能量气血，还依然保持不贪不嗔的正见！这便是无对待、无分别取舍的当下了！

为什么可以对着胸中的气血不贪不嗔呢？由于情绪本是一股翻腾的能量所组成，而该能量的真相只是一股流动的气，它不怎么流动翻腾，本来都没有贪嗔好恶的意义存在。就像空中的云，不论用什么形式去飘动，都不代表任何好恶的意义是一样的。既然能量本不代表好恶，那就应该用不代表好恶的真相来看它，这才是一个觉者的正见，若离开这个正见，都叫“无明”了！

因此当情绪涌起时，只把情绪当成无意义的能量看，不要把能量当成情绪看，那么当下能量就像空中飘过一阵风或一片云一样，仅仅只代表一股畅然的能量，它要用什么形式存在都

可以，再也没有什么好坏的意义。

既然那股能量不再被你解读为好、不好、舒服、不舒服等意义，那么你大可不必奔忙在抵抗它、消灭它、转移它的努力中。你大可静静地看着它发生，任其自然地生起灭去，就像享受着清风，看着浮云的变化般，坐看云起云灭，不必有任何的防备，也不会被它控制，不会被它牵着鼻子走，因为此刻它在你的内心，早已不代表任何好坏的意义。这个功夫若在情绪能量升起时就做得来，当可称赤子了。

所谓赤子心就是这个，赤子并不是没有情绪，但组成情绪的那股能量还未攀附任何高下荣辱的好恶知见，因此赤子即使在情绪已发的当下，依然不被气血所控制，他们总是悠游自在，享受于其间，一副收放自如的样子。这也正是《中庸》所谓“喜怒哀乐发而中节谓之和”的境界。“和”就是无分别的效验，无分别就不必害怕它的发生了！不怕它发生自然就无拘无束收放自如了嘛！

说起来容易，但可别以为要做到这样很简单！情绪控制所追求的，也不外是这个不分别取舍的不二心法而已。不二就是无对待，这个不二心法难就难在情绪的当下如何无好恶呢？情绪的当下如何发而中节呢？中了什么节呢？中了不分别取舍的

节！下次当你的情绪来袭时，检验你自己面对胸中涌起的那股热血时，能不能任它自来自去？能不能静静地看着它发生？能不能心甘情愿地接受胸中所有的能量变化？能不能在它发生时丝毫不攀附贪嗔好恶的知见？就知道自己无分别取舍的功力究竟如何了。

而这个“不分别取舍”的功夫，也正是黄庭禅修的主轴所在了。经历两三天观照与练习，帮助学员们正确地聚焦，把注意力直指黄庭一方寸的地方，观照内心所有细微的发生，了解那一点点能量变化对你造成的控制，并且引导你做正确的练习，浅尝在动荡的情绪气血之下，如何是不分别取舍的正见，这也正是佛陀“直指人心”的主轴所在。

好了，前面为了解开“无念”而谈到“无对待”、“无分别取舍”的话题，现在你已经了解什么是无分别取舍了，无分别取舍就是对内心气血不攀附好恶的对待知见，既然在气血上没有好恶的分别，就不会被烦恼绑架带走了。没有烦恼的侵袭，不论你的头脑想到什么，或身中感受到什么能量变化，对你来说都是自在的，都是收放自如的。当下这些知见都叫无念。无念也就是无分别取舍而已啦！

无物

前文已经说过，无字的基本定义是不该有的都不存在，而该有的都还在，或是该事物的存在对我都没有妨碍。现在我们还要强化一个概念，就是圣贤写了那么多的经典，这些经典所谈的主轴是在内吗？什么是该存在的？什么又是不该存在的呢？要记得各教经典都是围绕在一个主轴上打转，那个主轴从正面来说是确立你的本心本性的存在，从反面来说则是要去除你的烦恼挂碍。然而这两者其实是同一件事，因为去除烦恼后所照见的就是本心本性，照见本心本性中的安宁后也就免除了所有的烦恼。因此，不论从正面反面来说，那个内在的主轴都是一样的。

了解了这个内在的心性主轴之后，你就更加明白什么是应该存在的，什么是不应该存在的。也就是凡是能洞见本心本性的知见与感觉都应该在，都叫无念，都叫无分别取舍，都叫正觉。

而凡是能激起烦恼的知见与感觉都是妄见，都不应该在，都叫动念、都叫执著、都叫无明。

而无物也是一样，这个物字，虽然可以泛指世上的万物、万事，当然也可以指内心的感受、好坏知见等。然而若将物字往外解，那么无物岂不是要把世上的万物都消灭后才能达到吗？这是一种逃离当下的妄见，这样的解释显然是不合逻辑的说法。

经典所谈的主轴是心性，心性毕竟是内在的事，因此这个物字，应当往内来解释才对。那么无物的物指的是内在的哪个对象呢？这个物字指的是存在你内心中，那个造成烦恼的好恶分别的知见而已，而不是一个确切的外物。无物是将你的分别知见改变成无分别取舍的正见后，使内心所有好坏的感受都变成对你毫无影响力，而不是把它们都消灭掉。

好比俗语常说的胸中必有一物，或胸中无物，或本来无一物，这几个“物”字指的都是一种内心的知见、一种内心的感受而已，而不是一个可以摸到看到的实物。又如《大学》中的“格物”更可以印证这个说法。《大学》修身以下依序是“格物、致知、诚意、正心”。我们可以从“格物”这两个字放在“诚意”、“正心”之前，便可以确定它所指的必是心意内的物，也就是心意

内的知见，而不是指外在的事物。

因为即使一个人再聪明，把外在的事物安排得再怎么巧妙，也不一定就是一个能诚意正心的人。不信你看世上那么多聪明绝顶的人，处理事情有条不紊，利害得失掌握得恰到好处，但内心却狡诈得很，这不是很常见吗！可见即使格透了世上万事万物，与诚意正心又何干呢！必要格正了心中的知见，才能达到诚意、正心的效果。这点王阳明在《传习录》中，早就点明了朱熹的错误（朱熹把“格物”字解为穷究世上的万物），只是曲高和寡，没有被采用罢了。

人们的情绪起伏就是一种能量的起伏，而若是单纯地看着能量起伏的本身，那就像水流的起伏一样的自然，并不会带给人们烦恼痛苦。只是当人们的内心对这股起伏奔动的能量起了分别好恶的知见时，痛苦就在内心中发生了。

那么无物是要无什么呢？那股不停变动的能量，正是你的生命与心性的所在，它本来应该存在，不仅没有拿掉的必要，而且即使想拿也拿不掉！而攀附在上面那个分别好恶的知见，才是带给你烦恼的原凶，只有它才是该格除、格正的物！因此无物指的是格除、格正内心中那个攀附在气血上分别好恶的知见而已！

所谓觉悟就是了悟自己内心中的所有真相，在一个觉悟者的正见中，内心能量的真相本来没有这些好恶分别的“物”存在，因此不论它怎么变化、怎么来去起伏，在任何气血变化下，都可以悠游自在了无牵挂。因此六祖惠能用“本来无一物”来表达自己照见内心气血了无攀附的真相。而神秀并未悟透自身气血的真相，只要内心气血一动，依然还攀附着分别好恶的知见，因此气血起伏变化，就必须要用“时时勤拂拭”的办法，才能使它恢复原来的平静。这两者一个是直悟性命真相的高手，一个是在妄见中勤拂拭的高手，这个看似微小的差别，使得神秀与觉悟擦肩而过，而惠能则成为禅宗六祖，良有以也。

现在你可能已经发现，不管是无也好、无念也好、无对待也好、无物也好，都是在指同一件事。是的，可别讶异，还不只是这样，连下面几个即将要解开的名词，也是在完全一样的主轴上所立论的。自古英雄一条心嘛，本来无二论的，只是为了度化各种悟性的人们，而多设方便之门而已。

无相

在 《金刚经》中提到“我相、人相、大家相、寿者相¹”的问题，什么是“相”呢？简单地说，“相”是某个样子、某个看法、某个模式。但所指的并不是方圆美丑的样子，也不是青黄赤白的样子，而是指内心的知见模式。每个人内心的知见都不同，因此形成习气、个性、看法也不同。内心对事物物的看法就是相，外在事物本无高下美丑，一切高下美丑都是人心的习性所投射出来的。

俗话不是常说“情人眼里出西施”吗！一切外在事物的价值，其实都是内心的好恶模式所分判出来的。而这内心的好恶又是在哪儿上演的呢？试观自身好恶感受在冲动时，必定是一股情绪能量在内心窜动的当下。当心头的能量越热、越紧、越

1. 寿者相：贪求永远享受福禄绵长的执著。

冲动的时候，也就是好恶感越强烈的时候，回想一下当你正在爱一个人或恨一个人时，是不是这样呢？

然而仔细地观照那股正在变化的能量状态，实际上依然没有这些对待意义存在，这些或好或坏的看法（相），完全是人们的知见习性使然而已。说得更确切一点，一个人在情绪泛起时，对内心（黄庭）能量起伏的好恶习性便是“相”的所在。

“相”既然是对心中那股情绪能量的分别知见，那么“无相”当然也得从检验那股情绪能量上来时，是否对它还存在分别知见来判断。因此无相不是把红色看成没有颜色，也不是把方形看成没有形状，也不是把漂亮的说成不漂亮、不漂亮的说成很漂亮才叫无相。也不是面对一切外境的变化，而情绪依然保持一波不起才叫无相，因为有情绪的变化乃是正常的事。无相是在面对各种顺逆情境，而内心发生一些情绪能量变化时，对那一波波起伏的能量变化，依然保持无高下好坏的分别知见，依然任其自来自去而不起分别时，才称为无相。

因而这个无相的功力，在情绪未发时是无法验证的，因为情绪未发时大家本来都平静嘛！功力是在于情绪动了的时候还能不能无相，在情绪已发时还能不能反观气机的实相，才知道

无相的功力如何！

有人会说，情绪既然已发了，不是已经“着相”了吗？还谈什么无相！不一定，回想一下情绪发动的时刻，大多是头脑明明知道不对，但潜意识的好恶模式却控制了一切，当下虽然你百般不愿意，但那一股股气血却莫名地一再由胸中冲击着你，既使你脑子再怎么具有正见，那动荡的气血还是会一直控制着你，这就是过去经验中所“种”在潜意识里的习性在起作用。

没关系的，从哪里跌倒就从哪里爬起来！六祖说：“无相者，于相而离相。”这正说明了无相是在有相中实践来的，无相是在各种境遇下，是在各种情绪气血已发的时候粹炼来的。只要在黄庭升起气血时，别再对那本无意义的气血起分别知见，这个不分别取舍的正知正见，便能重新植入潜意识中，把过去累积的分别习性一层层替换掉。也就是说，只有在潜意识的分别知见出现时，立即以不分别的正见去观照它，才能有效地把它铲除，这才是釜底抽薪的好办法。

无相是在有相中依然自在的意思，虽然相已经出现，情绪也已经出现，好恶已经出现，但若你能对胸中那一丁点气血的起伏不起好恶知见，内外诸境的存在对你而言，丝毫没有任何影响。纵使我相、人相、大家相、寿者相都出现在你的内心了，

32 把钥匙开启一生的宁静与自在

只要你当下返观黄庭一窍中的气机实相，不必改变任何外境，也不必等待气血平抚，立刻就回到纯真与自在了。这就是六祖所说的“无相者，于相而离相。”

无我

人们一提到“无我”，大多解读为静坐时坐到什么感觉都没了，或是偶尔坐到全身充满轻飘飘的感受，或是想象自己没有实体，只不过是离子、电子所组成的，或是最后只剩下一团能量振动的感觉为无我。

这么说来，修炼的人得长期等待一种特殊的感受浮现，或是想象我的肌肤都不在了，才能享受到无我的自在，只要我的肌肤组织还在就不自在，或是那个轻飘飘的感觉没有浮现，就无法享受到真正的自在。那么在这种知见下，能得到自在的时间未免也太少了吧！也许几个月还碰不到一次。这又岂是圣贤所提倡的究竟解脱呢？

那什么是圣贤所谓的无我呢？还记得前面谈到“无”字的定义吗？无是不该有的都不存在，该有的都还在，或是该物的

存在对你都毫无影响。那么什么是该在的呢？世上的万物本都可以存在，唯一要改变的是人们心中的对待妄见而已，当妄见改正之后，万物本来不妨碍你的自在。因此这个无字的定义可以改成：不该有的妄见都不存在，该有的正见都还在，因而使得一切的存在对你都毫无影响。

前面还提到无字可以用“本有而无之”来解释它。本有是本来该存在的万物、思想、感受；而无之是没了心中的对待知见，心不对万物的存在罣怀，一切的存在都将毫无影响而已。

有了这个定义之后，无我的意思就可以有了正确的方向。圣贤所提倡的无我，不是要把我的身体、感受、思想都消灭掉，而是你的心对这一切的存在不存分别取舍的知见，让这一切的存在对你都了无影响而已。无我是没有我执¹的心，没有因我执而起的烦恼挂碍而已。

因此无我是一种在任何境遇及任何感受下，都能当下解脱自在的境界。岂是等到真的没有我的肉体、没有我的感受、没有我的思想时才自在！试问，若是真的不能感觉到“我”的存在，那么还能感觉到那一份自己的自在吗？

.....

1. 我执：执著于我的名利地位，从而看轻或损及他人的心态。

现在我要把话题拉到另一个更深入的层面，要了解无我，必须探讨人们以什么为我的问题，因为那个我若没有出现，要如何练习对我的一切存在不挂碍呢？那势必要陷入无的放矢的窘境了！

那么究竟人们一直以什么为我呢？这个我指的并非肉体上的形象，而是指你的内心。因为你的心一酸，你就说我伤心了，你的心一动，你就说我得不到安宁了，你的心一静，你就说我安心了。可见人们几乎以他的心为我！而这个心指的并非心脏的心，也不是指思考的心，而是指情感的心。

虽然人们习惯把这三者都称为心，但基本上它们是完全不一样的。心脏的心在胸膛的中央偏左，是个器官；思考的心在头部的脑细胞，也是个器官；而情感的心却在胸膛两乳之正中处，深度约两三寸的地方，它是个气场，不是个器官，既使开刀也是看不见的，但它确实存在。好比你的内心有时充满爱或恨的感觉，但开刀也是看不到的，不过你确实能感觉得到它的存在，对吧？

当爱、恨或各种情绪升起时，想要摸到那个“情绪的我”，只要用你的手去摸摸那个情绪的感觉，你便容易掌握它的踪迹

了。你有没有发现人们感动时会摸胸膛，生气时会捶胸膛，害怕时也会摸胸膛……全世界不论哪个民族，不论哪个国家，不论男女老少，每个人都曾有这样的经验。当有人说摸摸你的良心你就会摸到这儿来。这并非巧合，因为人们的内心就在这个地方，情绪能量的冲击也在这个地方发生，老祖宗称它为黄庭。

然而，了解人们的内心就在黄庭这一方寸的位置还不够。因为黄庭的动荡指的是黄庭内的能量有了动荡，需要看清每当你的情绪发生时，黄庭内升起了什么能量的变化，并且看清这些变化与你的烦恼之间的关系。最后你才会深切地确认到，原来人们并非以黄庭为我，而是以黄庭一方寸内那一丁点能量的变化为我！这一方寸感觉酸楚了，你才说我伤心了，这一方寸感觉动了，你才说我生气了，这一方寸感觉紧了，你说我心情不好了，这一方寸感觉松了，你说我心情好了。

当然，“我”的位置何止黄庭一方寸，“我”的能量当然也不只驻存在黄庭一方寸，但由于黄庭内的能量太敏锐，以至容易随着六根¹与外缘²的接触而产生各种变化，因而抢走了

1. 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

2. 外缘：外在一切人事境遇。

人们所有注目的焦点，最后导致人们误以这一方寸的动静为“我”！其实这仅仅是情绪的我，而人们终其一生之所以无法得到自在，也就是这个情绪的动荡而已，不是吗？最后人们就只摸着心头说“我”了！

然而不论你怎么误会它，能量就是能量，这一方寸之间的能量依然本无好恶意义的存在着，既然没有意义，那么它爱怎么翻腾都可以，不是吗？但人们却在它有一点点动荡时，立即攀附无限的贪嗔知见，导致自己陷于各种情绪中而无法自拔。

其实，人们所想要修正的是那个情绪中的我，这才是危害安宁的原凶。现在我们知道，人们只以黄庭内的气血动静为情绪中的“我”，那什么是无我呢？前面我们已经了解，这个无字是本有而无之，无我是与方寸内的那股能量和平共处，不被它所影响、所左右的意思。是在这股代表“我”的能量起了任何变化之时，依然自由自在的意思。只是看着它自由地升起灭去，不必想要消灭或转移它，因为一转移它就代表你怕它，就表示你对它起了分别取舍了。若真的了无分别，若真的回到毫无好恶的能量真相，又何必平抚转移呢？但不平抚转移也不是放纵情绪，因为了无分别时只剩下能量，而不是情绪。放任能量在黄庭中波动，放任能量在身中流动，而没有一点我的好恶

32 把钥匙开启一生的宁静与自在

知见攀附在情绪能量上，自在于五蕴炽盛中的时候，这才是真正的无我！

无为

——提起“无为”两字，人们常片面地误以为什么都不做、因循苟且、不去努力、也不去创新等。但这岂是圣人的心意，若真是如此，《道德经》又为什么要加上一句“无为而无不为”呢？光看“无不为”三个字，就知道无为其实是大有作为的！而什么是有作为中的无为呢？

现在得先了解一下什么是“为”？一切逆于自然力量的努力，一切想要与大自然角力的作为，一切逆于大自然因果定律的妄想，这都是人为造作，既使谋得一时的成功，但终究必将溃败的，这种作为在经典中叫作“为”！

反过来说，顺应自然定律去做，顺应自然的力量去做，不与自然的力量对抗，让大自然的力量当你的靠山，这种合乎自然之道的努力，才能长远有益于世界，这种作为在经典中便称

为无为。而为了让大家了解这种无为并非没有作为，而是有真正的作为，因此又说“无为而无不为”。

现在我举两个例子来说明什么是无为吧！

《孟子》中有这样一段话：“为高必因丘陵，为下必因川泽。”想要垒座高高的城墙，或是建个可以眺望四方的高塔，必定要找一个地势高的地方来兴建才方便；想要挖个深深的沟渠或水井，必要找个低洼的地方来挖掘，这样才能省力又有效，这种顺应自然的作为就叫无为。若是找错了地方，硬是要从最低洼的山谷建高台，或是从最高的山顶挖深井，不仅劳民伤财，而且很快就会失败的，这种逆着自然力量，想与大自然拔河的为，就叫“为”，或叫“人为造作”。

古人建水坝的方法很值得我们参考，他们不是把河道挖直了来建的，而是等到有大水灾来的时候，到上游抛下大量的稻草到洪水中，等到水退去之后，稻草会飘到河岸两旁，将水道“划”出两条轨迹来。然后古人就依着这两道轨迹筑起水坝。由于这水坝乃是完全顺着水势筑起来的，而不是逆着水势硬建出来的，因此这样的水坝不易溃堤。这种顺着正理的作为，便是无为的最佳表现了！

还记得前面讲过无字的意义吗？无的意思是不该在的都不在，该在的都还在。用在无为的解释上便是：违逆自然的作为都不存在，而该顺应自然作为都还在的意思。然而对于修行者来说，对外在大自然的无为固然重要，但更重要的是对于“内在大自然”的无为。

“内在的大自然”包括有形的身体及无形的心性两大领域，若能顺应身体的自然，保持正常的作息，纯净的饮食，便是在身体上的“无为法”；若能顺应心性的自然，保持对气机起伏本无意义的正见，在各种感受下都不分别取舍，任身中气机自在的流动而不挂碍，任气机自然的去造化，这便是在心性上的“无为法”了。

反之，如果昼夜颠倒，违反身体正常的作息，最后只有靠着药物来提振精神，或靠着安眠药才能睡觉，这便是堕入“有为法”的后果。或是不懂得观照本无好恶意义的清静本真以求得安宁，却只得用转移、激励、哲理劝说等二元对立的方式，来治疗伤痛或安抚情绪，这便是走入神秀“时时勤拂拭”的人为造作之中了。或是喜欢运用人为吐纳导引的方式去运转气轮，或是总想借助他人的力量，这都已经走入“有为法”的知见中了。

女子“无”才便是德

这句“女子无才便是德”总是让女权主义者恨得牙痒痒的，她们以为这句话是大男人用来贬损女性的。然而事实非但不是这样，而且完全相反！中华儿女们对这句话的误会可大了！这话又怎么说呢？

上一次我到深圳讲禅修课，课后有一个女同学双手交叉在胸前问我：“张老师您这么样地捧古人，那我请问您，古人说‘女子无才便是德’，请您解释看看，为何古人这么歧视我们女性？凭什么做圣贤啊？”

我说：“你问得好，大家都有这样的误解，不过在解释之前我想先请问你，这句话的上联是什么？”她被我问得愣了一下，然后说：“有吗？有上联吗？”在场的同学鸦雀无声，接着有个同学说：上联是唯女子与小人为难养也。我说：“这是

另外一个大家都误会的问题，我用别的篇幅再来解释，不过这句话却不是女子无才便是德的上联，因为一句七个字，一句十个字，字数不一样，怎么当上联！”

这会儿大家面面相觑，都被我问傻了，我接着说：“本来这句话的上联是‘男子有德便是才’，而下联才是‘女子无才便是德’。第一句：男子有德便是才，这句话是希望一个有为的男人，要以德行为主，以才干为辅的意思。为什么要以德行为主呢？看看现今社会这么乱，诈骗事件这么多，网络上报道的什么稀奇古怪、伤天害理的事都有，这就是缺乏德行的后果。总之，这句话是告诫每个男子要以德行为主的意思，而非叫男人不要重视才干。

而下联‘女子无才便是德’又是什么意思呢？依然是劝女子要以德行为主的意思，而非贬辱女人不能有才干。这个误会是因为错解了无才的无字所造成的。这个无字是动词，是‘本有而无之’的意思，也就是‘本来有才，但心里却自视若无’的意思。

举个例子来说，就像古人说的无物不是世上真的没有万物，而是在万物的围绕中，内心不起一点挂碍的意思；无我不是真的没有我，而是对于我的一切得失无挂于心的意思；无念也不

是真的没有念头，而是没有妄念，在念头中依然自在的意思。

所以无才不是真的没有才干，而是我虽然很有才干，但一点也不自炫其才，依然自视若无的意思。古代的女子大门不出，二门不迈，却拥有过人的才气，还能自视若无，这不是非常高尚的德行吗？这句话明明是在褒奖我中华民族的女子有如此高尚的德行！哪里有歧视女人的意思呢！而我们竟对这么好的一句话，误会如此之深，我们实在是以小人之心度君子腹，是我们太对不起古人了，不是古人对不起我们啊！”

同学们听我解释后，女士们都大快人心，男士们也都如释重负，他们说我的解法太创新了！唉！我岂敢创新！我这解法都是古人的原意。不信的话，我把《隋唐演义》中的原文，引证予各位参考便知：

《隋唐演义》第三十七回：人亦有言：“男子有德便是才，女子无才便是德。……才何必为女子累，特患恃才妄作，使人叹为有才无德，为可惜耳。故有才之女，而能不自炫其才，是即德！”

故知古人所谓的“无才”，本来是赞赏那些有才的女子能自视若无，不自炫其才的高超德行，而非贬抑女子！是我们受

到文字障碍的关系，误会了老祖宗的苦心，我们应该对老祖宗深痛地忏悔，并且要以身为中华子民为荣！

唯女子与小人为难养也

这句“唯女子与小人为难养也”与“女子无才便是德”一样，都是令女性朋友们恨得牙痒痒的句子，这是人们对于儒学另一个天大的误会。就让我再度鼓动簧舌，为古人洗刷一下冤屈吧！

每当同学们问到这问题时，我总是反问他们：“此句话的重点就在一个‘养’字，你知道这句话中的‘养’字究竟是养什么吗？”每次他们被我一问就又愣住了。其实这养字并非指教养或养育的养，而是指孟子所说的：“我善养吾浩然之气”的养，是“养气”的意思。

我先说说小人为什么难以养出一股浩然之气来，古代的“小人”不一定指会害人的人，而是指在日常生活中凡事看得肤浅的人、看不远、本末倒置的人。为什么小人很难养出一股浩然

之气呢？因为他常常斤斤计较，情绪动荡不止，作息昼夜颠倒、错乱无节，这些都是容易散失精气神的习惯，因此势必难以养出一股浩然充沛的精气！

试想，现今社会人士，生活作息错乱无节，要不就是把自己的精神弄得睡眠不足，整天昏昏沉沉、精神不佳，要不就是这里病、那里病。我们只顾纵于声色，连自己的精气神都养不好，还自以为聪明，这不正是古人眼中的“小人”吗？自谦为没有掌握好根本的小人物，看清自己难以养气的缺失，这才有进步的空间，不是很好吗？

孔子之所以点出这个要害，并非要放弃小人的意思，而是要让大家知道自己的习性已经本末倒置，好重新调整作息，以便养好一身精气神。也是要善人君子们多多体恤小人的无知，给予必要的引导与协助的意思。

这句话另有一个言外之意是说，如果一个小人，有朝一日能够浪子回头金不换，彻底痛改前非，最后竟然养起了一股浩然之气来，这个“小人”的勇气与智慧，反而比我们这些自认为正常的人还更可敬呢！这就好比有人说“一个曾走入迷途的人要有高的成就是很困难的！”您认为这句话的言外之意，是在歧视他们呢还是在勉励他们呢？我想应该是后者吧！

那么女子为什么比较难养出一股浩然之气呢？因为成功男人背后的那个女人，整天要为家庭煮饭、洗衣、打扫屋舍、料理家务，还要替家族传宗接代生养小孩，生一个小孩气血大亏一次、生两个气血大亏两次，接着还要喂奶、把屎把尿地辛劳。加上女人属阴，阳气较弱，情绪较多，每个月气血还要再亏一次，因此培养充沛的气相形困难。相反，男人先天属阳，精力较足，情绪较少，杂事也少，比起女人来说，容易蓄养得多了。

身为女人在家庭中非常辛苦，加上先天体质不同，阳气没有男人那么容易培养，即使努力静坐了很长一段时间，里面的气还只是丝丝若存。因此“女子难养”的大意是鼓励一个女子在条件这么悬殊的情况下，更应该要好好地养气，男人也应该给她更多的体恤。若是还被这名弱女子养起一股浩然之气来的话，那真是更加值得我们钦佩的！好比有人说：“一个柔弱的人要有高的成就是很困难的！”您认为这句话的言外之意，是在歧视他们呢？还是在勉励、赞美他们呢？我想应该同样是后者吧！

因此可知，孔夫子所说的这句话，实在是勉励、褒奖这两种人奋发向上的精神，叫他们更要提起满腔的豪情去突破困境，也叫善人君子们多多体恤他们的困境，时时给予适当的帮助，而不是贬抑他们，或是要他们自暴自弃的意思。读圣贤书有时

要品味言外之意，才不会错失圣贤真正的苦心。希望炎黄子孙能用更正见的眼光，看待中华民族老祖宗的智慧与胸襟。

而本句在《论语》中的全文是：“唯女子与小人，为难养也！近之则不逊，远之则怨。”为什么要加上“近之则不逊，远之则怨”呢？兹叙述如下：

女性的缺点是情绪多，这与体质有关，例如月事前大略都比较浮躁，情绪多起伏则容易耗散精气神，故不利于养气。但这并不表示女性百分之百都如此，而是在描述一个概略的现象而已，例外的情况当然也多得是。小人的特征则是嗜欲多、得失多、是非多，这则是小人的通象，几乎都如此。若非如此，也不会称为小人了。

“近”类似被采用的意思，“远”类似不被采用的意思。“不逊”是不谦逊，也是骄傲贡高，凡事要高高在上之意。小人有才一旦被重用，很快就持才自傲起来，懂不懂都想要指挥，一副颐指气使的样子，不论对上对下，处处都要表现出没有他就不行了的模样。

“怨”是指常发出不平的怨言，好像所有好的名声地位都应该归属给他，虽然你一直采用他，但有朝一日稍不采用他，

他就立即要与你敌对，到处去告状，说有人在排挤他打压他，因此总惹出很多的不快和是非来。

总之，小人一用他，他就骄傲起来；一不用他，他就跟你敌对起来，这是小人的通病。小人的习性千奇百怪，此处只不过例举两项来说明什么是小人的习性而已。凡是有类似这种不逊或怨的习性者，不论男女皆定义为小人。小人欲求多，患得患失，情绪动荡不已，这都是很不利于养气的。

当然，不论男人或女人都可能会有这类毛病，显然不逊或怨并不是用来定义女人的，而是在例举“不利养气”的两则实例而已。因此无此毛病的女人们，用来自勉则可，大可不必直接对号入座，这就像无此毛病的男人们，大可不必对着小人两字对号入座是一样的。

总之，此话的大意是列举两则不利养气的原因，其他诸如此类的毛病亦皆属之。有这些毛病的任何男人、女人，都难以养气，都应该引以为诫。因此这句“唯女子与小人为难养也，近之则不逊，远之则怨。”是用来奉劝善男信女若有类似难以养气的毛病，要改过迁善，以便养足一身的浩然之气的意思，而不是指责男人一定会如何，或女人一定会如何。

民可使由之，不可使知之

现代人对古人所提倡的学问，常产生“望文生义”的误解，就像《论语》里这句“民可使由之，不可使知之”，便存在着这样的误解，甚至因对这句话的误解，把孔子看作是诸侯专制制度的马前卒。然而这句话实在是古代圣贤或明君，为了照顾到所有上智下愚的百姓所用的苦心，却没有想到被后世的人们误解到如此地步！

为什么我会这么说呢？为了解开这个疑惑，有必要先解开什么是“由之”才行。“由”是跟随着去做，“由之”是以身作则，让百姓自然照着去做的意思。“知”是了解，“知之”是告诉百姓应该怎么做，而自己做的却是另一回事。因此这句“民可使由之，不可使知之”的意思是说：“可以以身作则让百姓跟着做，不可以告诉百姓怎么做，而自己所做的却是另一回事。”

古人说“知难行易”。世上有太多事，由于道理太深太复杂，任你对大家怎么讲也讲不清，怎么说也说不明白。可是如果你自己做个榜样直接去做，百姓自己会效法的，这不仅使事情变得非常简单，而且马上可以得到很多好处。

举个简单的例子，怎样才能让大家得到健康的身体呢？古代的明君用自己的作息去做最好的示范，百姓跟着他早睡早起，日出而作，日落而息，吃粗茶淡饭，并进行充分的运动，每个人顺着身体生理时钟的特性，顺应大自然的规律去作息，不与身中的大自然角力，这种情况下不必了解太多道理，百姓的身体自然就健康起来了。这种效果就是“由之”得来的，而不是“知之”得来的。

反过来说，如果你自己日夜颠倒，纵欲享乐，快到中午了还不起床，却告诉百姓说要早睡早起，要粗茶淡饭，要去学习很多健康的知识，这样才能得到健康！若是如此，我看会听你话的人肯定没几个！

古人说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这里所谓的“其身正，不令而行”就是采用“由之”的好处；而“其身不正，虽令不从”指的是采用“知之”的弊端。因此做好表率最重要，因为百姓看上面做什么，就会跟着做，而不是听上

面讲什么。

《道德经》中不是有“太上不知有之……功成事遂，百姓皆谓我自然”这样一段话吗？指的是上古明君，凡事以身作则，百姓自然跟着做，在让百姓得到好处之后，还莫名其妙，丝毫不知道是谁让他们那么幸福，还说“这是很自然的呢！”这样高明的明君，所使用的办法就是“民可使由之，不可使知之”的道理而已。

另外，“由之”也有顺从大自然的力量去做的意思。举个简单的例子来说吧，一枚鸡蛋经过二十多天怎么变成小鸡呢？这道理任再高明的科学家来说也说不清，然而要把蛋变成小鸡，要训练那只老母鸡像读到像医学博士那样，了解蛋里所有的机密才能做得到吗？如果这样的话，世上还能看到几只小鸡呢？事实上那只笨笨的老母鸡只要往蛋上一坐就行了，因为在这枚蛋里已经具备大自然所赋予它的无比奇妙的造化了，只要顺着造化之道，给它一点温度去孵化它，就可以大功告成了！

就像修行这件事，圣贤只提倡“率性¹”的办法，你大可不必了解“本性”的复杂构造，也不必了解本性有多么的奇妙，

1. 率性：放任性，不让自己的知见去抵抗或助长内在能量的自在运行。

32 把钥匙开启一生的宁静与自在

你只要放下一切人为因素的束缚，顺着本性的造化，就可以迈向最幽深的修持之路了。这就是“民可使由之，不可使知之”的另一层道理。

君子远庖厨也

由 于在禅修课中我常引证很多古圣先贤的道理，于是有个女同学问我：“为什么孟子自己要吃饭却不下厨房呢？难道女人就活该为他煮饭吗？这么不体贴的男人也配当圣人吗？”她说得很激动，嘴巴跟机关枪一样。我笑笑说：“何以见得孟子不下厨房呢？”女同学说：“从这句‘君子远庖厨也’来看，足以证明孟子不下厨房的！这不是歧视女人是什么！”

唉呀！这句话是有前文的呀，如果我们都这样断章取义去读经典，什么时候才看得懂圣人所要表达的心意呢！孟子这段话的原文是：“见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。是以君子远庖厨也！”

因为大家贪图肉食的口欲，每到煮饭的时间，孟子经过别人家的厨房，常看到正在操刀宰杀鸡鸭的流血场面，不然就是

远远听到动物被宰杀时发出的哀嚎声。所以每次只要是煮饭时间路过别人家的厨房时，若听到有宰杀的声音，孟子因于心不忍，总是绕一点远路，避免因看到宰杀时动物颤抖的样子，或听到动物凄惨的叫声，而触碰到内心的伤痛。

这句话不仅是一个人心恻隐之心的显现，也表露出圣人委婉劝人要爱护动物，及少造杀业的期盼。这并不表示孟子在自己家里也不进厨房，当然更没有歧视家庭主妇的意思。进厨房煮瓜果菜蔬来吃，心安理得有什么不可以呀！我们不读前后文，就这样断章取义去批评古人，这真是“欲加之罪，何患无辞”呀！

动、静

人们常求“静”，尤其修行人更是要求“静”。但什么是静呢？人们不是以喜怒不发为静，就是以肢体不动为静，要不就是以气血不动为静。然而这并非圣哲对静的定义，圣哲对“动静”的定义是“顺性曰静，逆性曰动！”性当静则静，性当动则动，皆谓之“静”。反之若性当动而却强静之，性当静而却强动之，皆谓之“动”。因此静态不一定是静，动态也不一定是动。

举个例子说明吧，平时的河水缓缓地流是静，而大雨时自然变成激流，这是水性使然，此时的激昂是合乎水性的，因此此时的奔流与激昂都是“静”的。反之，若是下了场大雨，整条河面却静得像是果冻一样一片死寂，这已逆了水应该自在奔流的性，此时的一片死寂反而称为“动”而不是“静”了。

再例如一台正常的电风扇，插了电应该要动，这就是电风扇的性，这时动起来是很正常的，所以此时虽动也称为“静”；若是你买了一台新的电风扇，插了电却一动也不动，这明明是坏了它的性了，此时虽看来是静的，但因其性已失，故此时虽静也称为“动”了。

经典中所说的静是依据我们的本性。好比人身气血运行的规律，应该是静态还是动态呢？那是不一定的，它有时静，有时动，它有自然的规则存在的。此时的本性当静就静，此时的本性当动就动，这种情况都叫静。

好比静坐时气血平稳，就当安于那个平稳；气血动荡，就当安于那个动荡。能安顺于每个当下，这都叫“静”。但若明明此时气血自然动荡起来，你却不断地深呼吸想要把它压平，就算最后真的让你给压平了，但这种违逆气血的作为却叫“动”，而不叫“静”。

同样的，人心在什么状态下才是静的呢？这也是指心处于该有的自然规律而言的。“心”可以思考、可以计划、可以谋略、可以感觉，这都属于“心”的自然功能之一。因此如果心顺着它应有的功能来运作、来思考、来感觉，那是动还是静——是“静”的！若是心本有这些功能，而你却想尽任何办法要叫它

都停下来，那是静还是动——是“动”了！或是心中的能量流动本来没有好坏的意义，而你却在心中能量起伏时，攀附贪嗔好恶的意义，那是动还是静呢——那就叫“仁者心动¹”了！

总之，最高的修为要是一切依乎本性，不要一点人为造作，才能得到本性的最圆满显现。因此道家提倡“无为”，而儒家提倡“率性”，这都是“静”的最佳表现。

1. 仁者心动：仁者是尊称的意思，意即您的心在动。

入定

谈到“入定”，大家总是把静坐时头脑中没有任何想法叫入定，然后把下坐称为“出定”。然而古人却说“大定定于日常生活中”。试问，若认为入定只能发生在静坐不起一个念头的时候，那么这种入定还能用在日常行住坐卧的每一刻中吗？若是不能，那么这种“定”是否依然存在着某些误会呢？

入定究竟是定于什么？是定于头脑中没有想法？定于身中没有感受？还是定于不起一点妄念？或是不违背本性的自然安排呢？若你认为入定是定于没有想法也没有感受，那草木瓦石不是早就入定了吗？那么它们应该比我们更早成佛才对呀？你若认为入定只是定于不违背本心的原貌及本性的安排，那么入定就应该是可以在日常语言、活动、思考中发生的才对呀！究竟什么才是圣贤所谓的入定呢？在《六祖坛经》中有这样一段发人省思的对话，摘出来供各位参考。

禅者智隍，初参五祖，自谓已得正受；庵居长坐，积二十年。

译：有一个打禅的人叫智隍，以前是拜五祖为师的，他自认为已经得到了正法，一个人在山中茅庵里整日打坐，已经有二十年的功力了。

师弟子玄策，游方至河朔，闻隍之名，造庵问云：“汝在此作甚么？”隍曰：“入定。”

译：惠能的弟子玄策一日云游到河朔这个地方来，听说智隍的大名，想去度化他，就到茅庵拜访他说：“您坐在这里做什么呢？”智隍回答说“我在入定”。

策云：“汝云入定，为有心入耶？无心入耶？若无心入者，一切无情草木瓦石，应合得定；若有心入者，一切有情含识之流，亦应得定。”

译：玄策说：“你说的入定，是入于一种有心念的状态下呢？还是入于一种毫无心念的状态下呢？如果是入于一种毫无心念的状态下，那么世间一切无情无识的草木瓦石，岂不应该都算入定了吗？（言外之意是：那些草木岂不是比你这样坐得更有效果吗？）如果你是入于一种有心念的状态下，那么世间一切有想法有感觉的动物之类，不也都该算入定了吗？（言外之意是：那你在这儿努力了二十年又比它们强在哪儿呢？）”

隍曰：“我正入定时，不见有‘有无’之心。”

译：智隍回答说：“我正在入定时，没有‘有念或无念’的差别心思。”

策云：“不见有‘有无’之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定。”隍无对！

译：玄策说：“既然没有‘有念或无念’的差别心思（那么有念也可、无念也可了），就是在日常行住坐卧中安住本性的常定了，既然是安住本性的常定，哪还有什么出定、入定之分呢？如果你还有出定入定的差别心思，就不是安于本性的大定了！”智隍听了无言以对。

于是智隍就跟从玄策去拜访六祖了解什么是大定。

师云：“汝但心如虚空，不着空见；应用无碍，动静无心；凡圣情忘，能所俱泯；性相如如，无不时也。”隍于是大悟，二十年“所得心”，都无影响。

译：六祖惠能说：“你的心保持如虚空般的无所不包，但不要堕入无知无见的顽空；在日常与人应对活泼无碍，举止动静间也不起妄心；凡圣贵贱的分别心都忘了，内在外在的分别心也没了；只要保持本性的自在活泼，就没有一刻不在大定之中呢！”智隍听后大彻大悟，二十年自以为有入定功力的骄傲

心，一下子烟消云散了。

由这段六祖的开示可以知道，所谓“入定”是定于“应用无碍、性相如如”而已，是定于本性的自在，是定于日常的应用无碍，而不是定于没念头的时候。在智隍碰到玄策以前，那种自以为的入定，其实正是佛家所说的“顽空”，不知者还自以为有什么过人的功力呢！

莫错失圣贤真正的苦心。希望炎黄子孙能用更正见的眼光，看待中华民族老祖宗的智慧与胸襟。

开悟、觉悟

什么是觉“悟”？大多数的人，都会在听了某位法师一席话，感动得痛哭流涕的时候，或是在内心发愿想要忏悔的时候，说出“我开悟了”这样的话。其实一时的感动，或一时发出对某条哲理的赞叹，或一时的忏悔，岂称得上什么开悟！

圣贤在造字时，早就把“开悟”的真义造在字里面了。“悟”者吾心也，了悟内心的本来真相谓之“开悟”或“觉悟”。是了悟自己内心的本来真相，而不是对一句话或一件事特别感动的时刻，不是对一件事情发出伟大愿力的时刻，不是在你锥心忏悔的时刻，不是在内心偶尔显现某种特别清灵感受的时刻。

开悟与迷惘是相对的，人类的迷惘不在外物，而是在内心的情绪。因此开悟是在你真切地感觉到内心真相的时刻！是你与内心的真相面对面的时刻！你看清内心一切的动静，原来是

什么所组成的？你感受到内心在喜怒未发时是什么真相？你感受到内心在喜怒已发时是什么真相？你很清楚妄想发生时内心发生什么变化？你知道离一切相之后还剩下什么？你在内心或动或静的每个日常生活的当下，依然能对内心的种种起伏不分别取舍，依然能对内心种种起伏离一切相。在最激烈的情绪动荡中，依然有照见本心本性的能力，依然还保有永恒的纯真与安宁，这才叫“开悟”。

开悟是在感觉之中，不是一种想象或理解；开悟是用于日常生活每一刻的，不是在拍一下脑袋的那个时刻；开悟是在所有的情绪中，而不只是在没有情绪的时刻。开悟是觉悟所有感觉与情绪的真相，是在感觉中的，所以又叫“觉悟”，觉悟的人就称为“觉者”。

觉悟是在各种好的、不好的、正面的、负面的情绪感受下，依然对心性的真相清醒明白，而非挑某一种感受才能清醒自在的。你知道组成内心动荡的最基本元素只是一股气而已，只是一股能量而已，而你真切地由内心感受到那股能量，不论是动是静，都本无任何好恶的意义存在，因而所有贪嗔好恶的情绪烦恼，当下都变成自由自在的菩提。六祖说“烦恼即菩提，无二无别。”这是开悟者的体会。了知此义，凡说要放下痛苦的，凡说要以智慧破烦恼的，凡说要抚平情绪的，都是走远路了，

都在道外了！

开悟只来自于你的内心，因此你必须开始观照你的内心（古人称为黄庭），观照你那一方寸的动静起伏，再深切地感受到本无意义的能量真相，才有开悟的可能。否则任你有多大的感动，任你发出多大的愿力，任你讲过多少有智慧的哲言，写过多少充满智慧感人肺腑的书，永远也没有开悟的一天！

格物

“格物”是《大学》八条目的根本，可以说是非常的重要，因为没有做好格物，后面的致知、诚意、正心、修身……等也都没有着落了！到目前为止，大家对于格物的认知，总是奉朱熹的注解为标准答案，然而朱熹把格物解为“穷究天下万事万物的道理”，这看起来似乎有道理，但朱熹却忽略了一件斗大的事实，那就是孔夫子将格物这个步骤放在诚意、正心之前，意即格物之后就可以收到诚意、正心之效。因此我们应该大胆地说，格物是格正心意内的物，而不是如朱熹所说的，要去穷究与心意无关的身外之物。

因为世上的万事万物，纵使你格得出一条一条的道理来，又要如何返回到身上来诚意、正心呢？了解物理、化学又与扫除一个人的贪嗔痴爱，造就出一个诚意、正心的善人君子有什么关系呢？这两者根本就是风马牛不相及的。

因此可以知道，《大学》中所谓的格物指的是心意内的事，而非指世上的万物。朱熹放着这么明显的错误没有发现，虽然后来王阳明发现了他的错误，但又因曲高和寡无力改正，以致格物致知的正解，错失到今日都还无法更正。

那么什么是心意内的物呢？贪嗔痴爱、七情六欲等妄念就是内心的“物”。而仁义礼智、慈悲喜舍等正念也是内心的“物”。说得更明白点，这个物字所指的是以“心物”为主的，就像古人所说“胸中必有一物”的物。心物是指心头一窍内的感受、情绪，或是人们贪嗔好恶的情绪知见。

心物为什么要格呢？什么是“格”呢？“格”者格除、格正之意，就像窗户的格子一样，每一格都是正的，让心内的每个念头都各得其正，就是格的意思。去掉胸中的歹念谓之格除，持好胸中的正念谓之格正。故“格”即正也、明也。明了心物的真相而正了性情，即是“格物”。

什么是心物的真相呢？心物要如何能明呢？不断地返观贪嗔痴爱升起的当下，不断地返观烦恼情绪升起的当下，先看清所有情绪原来都是集结在胸膛正中央，黄庭一窍中的一股能量变化而已；再看出这些能量变化的真相，原来就像水的变化、云的变化一般，可以本无好恶、好坏等意义存在的，可以是那

么自由自在地发生着的。当你看清这个心意底层的真相时，七情六欲被你格除了，自在与安宁同时被你格正了。届时胸中只剩下气机的畅然与刚健，无你无我，无高无下，无得无失，丝毫没有一丁点好恶情识的攀附，这便是六祖所谓“本来无一物”的功夫，也是《金刚经》所谓“离一切相”的功夫，更是《大学》“格物”的意义所在。

为什么我说格物要格心物而不必格外物呢？因为真正被污浊的不是世界上的万物，而是你的内心！静观万物本不能影响人，万物本来自然无碍，有挂碍的是你那心中的情绪、心中的欲望而已，因此要返回内心的自在清明，要诚你的意、正你的心，所需要格正的只是你内心的知见贪嗔而已。等心中的知见格正了，万物被正人所用，也就更能发挥它的正用了。

《大学》“格物”的功夫，若不是如此的精要，何以置于诚意、正心之前呢？若能明乎心物而不为心物所蔽，能适于心物而不为心物所役，使胸中气血不能惑吾心之正，便叫“格物”了。而此时了知内在情绪的实相，不再被情绪所苦，思虑聪慧，应用通达，知见皆明，是谓“致知”。格物是佛家的“止观”，致知是佛家的“智慧”，“定慧等持”便是格物致知的功夫。

有格物致知的观照功夫为本，才能渐渐走向诚意、正心之

路。儒家的“诚意正心”也正是佛家的“明心”。这样的解法才能让格物的功夫与诚意、正心的学问，及各教圣人的教旨相贯通。若将格物只作穷究万物之理解释，是逐于物而将亡吾心之正了！

性

《易》中说“一阴一阳之谓道”，阴阳即是“气”（就是现代人所说的“能量”）。可见道就在气里面，道是一种造化规则，它寄托在哪儿呢？就在气里面。天地间充满着气，万物及人身中充满着同样的一股气，气里面的造化规则在宇宙叫作“道”，当它赋予给万物之后叫作“性”。这个性在水就叫水性，在木就叫木性，在人就叫“本性”了。

这道理就像所有的电器里流动着的电，都是由电厂所送来的。此刻我把电厂比喻为宇宙的气场，把各种电器比喻为万物，把电器里的电比喻为万物里的气，那么这股电的特性在电厂时叫“道”，而在电器时叫“性”，又因为它时时都在流动，所以叫作“气”。名称虽不同，其实指的是完全相同的东西，只是大小有所差别而已。

是电流的造化规则主宰着所有电器的奇妙功能。同样的，是气里面的造化规则主宰着万物身中那个妙不可测的变化过程。这个气里的造化规则就是“性”。性是主宰万物造化的泉源，好比蛹是靠蛹的性才能造化成蝶的，好比蛋是靠蛋的性才能造化成鸡的道理是一样的。性显现了，万物才能行奇妙的造化。这就是修行为什么要先“见性”才能“成佛”的原因！佛性中的造化若不显现出来，就无法往成佛的方向迈开寸步了！

什么是“造化”？好比一枚鸡蛋变成鸡的过程，21天孵化成一只小鸡，那蛋壳里面发生了多么奇妙的事？多么精准无比的事？这任谁也说不清楚的！既然无法明白，就把这个奇妙的变化过程统称为“造化”吧！主宰万物造化方向的就是“道”，这个道赋降在万物身中叫作“性”。

而这个性在身中的哪里呢？道即是性，道即是气，气遍满全身，因此性的造化遍满着你的全身。人的性在气里，就像水的性在水分子里是一样的，若是你离开了水分子，不去感受水分子在河里的自然流动，也就无从检验水性的自在了（水流的自然，就是水的见性）。同样的，若不去感受自身气机的自然流动，也就无从检验你的性自不自然了（气机造化的自然，就是你的见性）。

道就是气，因此观照身中气机的自然，绝非粗俗的事。好多修行人瞧不起“气”这个字，他们说气是卑俗的，是后天的东西，说心性为空无一物的，是超过那股气的，说我们只要修空空荡荡的心性，何必去养什么浩然正气呢？好可惜呀！你相信宇宙充满着能量吗？你相信你的生命，甚至你的心、性也是一股能量吗？如果是的话，能量不是气吗？你说气有清浊，那能量这个名词岂不是也有清浊吗？为什么你认同生命是一股外国人所说的能量，却不能认同生命是中国老祖宗所说的一股气呢？这到底是“文字障”呢？还是“崇洋障”呢？这个分别心真是不小呀！

言归正传，性在气中，观照身中气机（能量）的自由自在，了无贪嗔善恶挂碍其间，本性中的造化就显现其间了，这就是佛家所谓的“见性”。见性不是看到什么光，或是见到几世前面貌的时刻，见性是成佛的造化分分秒秒在身中显现的意思。

好比每一棵大小不同的树木皆有自己的性，神木有神木的性，小小的苗也有小苗的性。然而神木的伟大并不是在成为神木之后才伟大的，若非小小的苗日日持续着本性中应有的造化，又怎能成为参天的神木呢？所以说“见性”是在小小的芽时就已经见性了，而不是等到已经开花结果，或等到成为参天的神木以后才叫见性的。

所以，修道就是在恢复一个本性，只有本性显现后才能行成佛的造化。好比一棵植物只在适合它的“性”的环境中才生长得好，因此有智慧的农夫所该做的，就是为它找一个适合该树性的生长环境而已，之后开花结果是自然的事。

修行也是一样，有智慧的修行者，就是想办法把扰乱本性的对待知见拿掉，给自己一个适合本性造化发展的环境，使本性中的造化规则可以显现出来。只要本性造化得以显现（见性），之后要造化到结出佛果，是顺理成章，不劳人为费心的。

说到这儿，我要顺便谈到一个问题，性到底是善的？还是恶的？佛法中说“性不善不恶”，而孟子却说“性善”，难道圣贤的说法也会互相矛盾吗？细观孟子的原文是“乃若其情，则可以为善。”意思是说“一个本性纯良的人，如果从外表看来，总是给人很善良的感觉。”这话的言外之意是说，这个“善”字是从人们对他的感觉来说的，但就内在本性造化的本质来说，却不是适合用善恶来衡量的。

就像水的性不停地向大海流去，有什么善不善呢！但老子却说“上善若水”，硬把水说成是善良的，那也只是把水向大海流去永不改变的志节，比喻为善罢了，然而水岂有什么善不善呢！

人性也是一样，它是一种不变的造化规则，不应以善恶来区分的。只是本性纯良的人，总给人们一种很善良的感觉，所以孟子说“乃若其情，则可以为善。”其意义其实与佛法中的“不善不恶”仍旧是一致的。

气

阴

阳的能量称为“气”，气被解为宇宙能量的总称。这股能量迭运流动时谓之“气”，其内在所蕴藏的造化之序称为“理”，又因万物皆依它而生存，它是万物共同的道路，故称“道”，这股气里面的造化特性赋予人时称为“性”，这股气里的感觉机能称为“心”，这股气的坚固强度则称为“命”。因此道、理、气、性、命、心，只是一物的多面，而非多种不同的东西。

就好像我手上拿着一颗黑色的石头，我可以称它黑的、硬的、重的、圆的……不论我用多少个名称来形容它，总是在说明同一颗石头而已。而不识者以为是完全不同的东西，而常常互相打架呢！

这个“气”字在人身上是什么感觉呢？它虽然再平常不过

了，但平时你可能觉得找不到它，就像鱼整日活在水中却不知道有水一样，人们整日都活在空气中，却常忽视空气的存在！然而当你被吓一跳时，忽然间有一股能量的感觉往身体的四方散去，那就是“气”。又例如你生气的时候，全身有一股能量在升起，让你很想爆发，那也是“气”。或是你精神很好的时候，全身有个能量使你神采奕奕，那也是“气”。是这股气经营了你生命中的一切心思、感觉、情绪，只有它才是你迷惘的所在，更是你致力于观照与觉悟的目标。

王阳明在其哲学著作《传习录》中说：“人身中元气、元神、元精只是一件，流行为气，凝聚为精，妙用为神。”又说：“性善之端，须在气上始见得，若无气亦无可可见矣。恻隐、羞恶、辞让、是非即是气也。若见得自性明白时，气即是性，性即是气，原无性、气之可分也。”可见王阳明先生早就知精气神者是“气”的表现，又知道仁义礼智之心也是在心头的一股气上显现出来的，也了解性与气是一个东西，可见得王阳明先生对于自身心性的观照，已到义精仁熟¹的地步了！比起那些只要观照心，而忽略观照心头一股气的人，高明多了！

1. 义精仁熟：起心动念都已是圆满纯粹的仁义胸怀。

法

“法”

就是法则，万物皆有一个自体，而每一个自体中皆有一个该物造化的法则。佛经中常以万物自体内的造化法则为“法”，或概略地称万物为“万法”。然而精确地说，“万法”实际上是指万物自身中的那个“造化法则”而言的。

万物由这种形态变化到另一种形态，所依靠的就是自体中的那个造化法则，也就是“法”。因此，法也具有媒介、方法、手段、暂时的、有力量的……等多重的意思。例如方法、办法、佛法等，都是具有力量且随时权变的，故法字之形如水之去，言其变动短暂之意也。

法这个字所代表的范围极大，凡一切暂时存在于某种形态的有形事物，或暂时应用的手段、法门、媒介等都称为法。好比金钱就是可以让我们的生活得到温饱的法；包括一个人暂时存在脑海中尊卑、高下、得失、美丑等价值观，或胸中忽然涌

起的心情也是法。因此当一个念头兴起便是一个法，一个心情升起也是一个法；甚至宇宙中的因果转化规律，以及身心灵中那些奇妙无比的造化……等，都归属在法的范围内。

大体上来说，为了达到某个目的而预设的手段方法，都可以称为法。就像一贴去病的药一般，因此外在的物质可以是法，内在的心情、想法也是法，还有帮助修行者达成目标的八万四千多个方法，也都可以称为法。因此有所谓“佛法”、“法门”等称呼。

譬如金钱或财物，可以有助于生活的便利，所以它就是生活所用的法。又如我们可以借由锯子、榔头等工具去盖好一栋房子，这锯子、榔头就是工作时的法。而“佛法”是用来去除大家的执念之法，它可以帮助修行者开悟，例如念经、礼佛、布施、禅定、精进、做善事、守戒律等都是很好的事，但这些若用在不得当的时机，或因为长期执行一个法，慢慢本末倒置，形成另一种挂碍或伤害，这种情况我们就称为“法执”了。

《金刚经》中说“菩萨于法应无所住行于布施”，因此用法的时候不能本末倒置，病去了药也要停，法用完了就该全抛了，任何一个法再怎么好，也不能对它有丝毫地贪执，才能在本性中得大自在。

万法惟心

“万法惟心”这句话往往被大众误会为“修行只要修一个心就行了，其他都不重要。”然而修行只要修一个心就好了吗？只要明了自己的心，当下内心清静，不再被烦恼所挂碍就成佛了吗？实际上每个人都曾感受到内心的清静，但那个当下就成佛了吗？解脱了吗？没有啊！我们都说修行就是要修一个赤子心而已，那么请问那些毫无污染的赤子，就已经是一个真正解脱的佛了吗？还没有啊！他还是跟我们一样没有找到离苦得乐的方向！因此，如果你以为修行就是把心弄得跟赤子一样的纯净，就可以得到究竟解脱了，那不是痴人说梦吗？

由这个简单的例子可以知道，修行不是只有修到“明心”就可以了，因为心是住在法身里的，法身还没修成，心也走不了的。

因此若是身中的那股气，没有炼成“金刚法身”的话，不论心再怎么清静，不论你的意识再怎么提升，终究还是在常人的境界内。也就是说，“明心”只是最初的一个必要程序，若非如此，佛家还提个金刚法身有何意义呢！

其实完整的修行方法佛陀早就说明白了，那就是“明心见性，见性成佛”八个字。这里面提到两个重点，一个是明心，一个是见性，有了这两个基础最后才能成佛。然而人们总误以为明心就是见性，见性就是成佛，其实心是心，性是性，心性这两个字所指的内涵是不同的，要不然这八个字干脆改写成“明心成佛”四个字就好了，岂不是更省事，何必多谈一个性字呢！

性字作什么用呢？性是造化的泉源，性是用来指引造化方向用的，性是万物造化的指北针。好比蛹变成蝶，是谁让蛹一直往蝶的方向去造化呢？就是靠蛹里面的性。性是蛹之所以能变成蝶的指北针，只有在蛹的性完全没有破坏时，它才能精确地往蝴蝶的方向去造化。

什么是造化呢？蛹变成蝶的那个精密、奇妙、千变万化的过程就叫造化。如果把这整个过程切成一万个阶段来看，每个阶段都精密得令人赞叹，人们根本无法窥破这些过程里面的枢

机，这个千变万化的精密造化过程，才是佛家所说的“万法”。

而由人变成佛的过程，当然也是靠人人所具有的“本性”！人的本性只要显现出来，造化就有了指北针，万法就能精确地往“佛”的方向前进了。反过来说，如果本性的规则混乱了，这个指北针失灵了，那么万法就不会往佛的方向前进，而改往六道里面钻去了！这也就是佛家为什么要把“见性”两字摆在“成佛”两字之前的原因。因为本性中的造化规则若不显现，万法便没有指北针，成佛也就无望了。

本性既然那么重要，那么本性在哪儿呢？本性就隐藏在全身的气里面，这道理就像蛹的性隐藏在整个蛹里面，又像水的性就隐藏在每一粒水分子里面是一样的，所不同的是万物的本性本来稳定，只有人类的本性反而极易受到心的影响，那个影响本性的心念，我们就称为“无明”。

人们心中的“无明”只要一发生，本性就紊乱，万法的造化方向就向常人的境界方向前进。人们的心中一清明，本性就稳定，万法的造化方向就向成佛的方向前进。这道理就像一枚正在孵化的鸡蛋，如果放在一台微波炉旁边，就会往畸形的方向去发展，但如果把它放在正常孵化温度环境下，它会向孵出

小鸡的方向去发展的道理是一样的。心中的“无明”对于本性的影响，就像微波炉对于鸡蛋的影响是一样的。因此心地如果不明，本性无法炼就金刚法身，成佛也就无望了。因此古圣先贤才说出“万法惟心”这样的话来。

心中的无明清除了，就开始净化法身中的浊阴，需要时间来完成。就像蛹变成蝶的过程，虽然蛹里的性已经启动了万法，但还是要一定的时间才能变成蝴蝶是一样的道理。炼金刚法身也一样，需要持着不退转的心，显现不退转的性，推动不退转的万法，才能炼成金刚法身的。

了解这个道理之后，你便应该知道，“明心”的当下并不是就成佛了；“见性”的当下也不是就成佛了。而是要持续地明心见性，持续地涵心养性，持续地推行炼金刚法身的造化，最后才能造化成佛。这也就是如来佛祖为什么早就明心见性了，还要在菩提树下静坐六年的原因；也是为什么达摩见性后还要面壁九年的原因。

由于成就金刚法身的万法，就维系在心明了没有，心只要明了，本性中的万法便发生了，因此圣人说“万法惟心”。但这句话却被普遍地误解为“修行只要修心就可以了”，因此在

大街小巷中你到处都能看到有许多的人整日在追求“心灵成长”，追求“意识的升华”。但却忽略了“性”是什么？性中的造化之法如何启动？如何使自己的法身往纯阳的方向前进？于是酿成今日虽然修道的人多如牛毛，但每个人总感觉没什么具体收获的现况。

这就像妈妈叫你去市场买一串粽子一样，她告诉你“从粽头提回来就对了”，她的意思是不论多少颗粽子，只有从粽头下手，就能井然有序地把下面的许多颗粽子提回来了。但这并不是叫你提个空空的粽头回家就行了。然而你却误会了这句话的意思，只提了一个空空的粽头回来，这样不仅会被沿路那些买过粽子的人耻笑，回家后也会被你妈妈骂惨的呀！

因此有时我会向学员开玩笑说：“如果你觉得修行只要修一个心就好了，其他都不重要了，那就不必急着修，等过世后再修都还来得及！”因为过世后不论当神当鬼“心”都还在呀，慢慢修何必急呢！但这样与佛陀所说的“人身最难得”不是冲突了吗？没了“人”身，就像没有苹果树一样，再也吃不到任何一个苹果了。同样的，没有了人身就再也造化不出佛了。

如果你承认人身很重要，那么也就等于承认修行不能只修

一个心了！而人身就是性命，道家说“性命双修”，《易经》中说“各正性命”，儒家说“正心修身”，这与佛家的“明心见性”、“炼金刚法身”是完全一致的！

心无所不在

你 常听到很多人喜欢说“心是无所不在的”或“心是遍满太虚的”这样的话，而说这话的人所依据的便是《楞严经》卷一中的一段经文：“既不在内，亦不在外，不在中间，俱无所在，一切无着，是名为心。”这段经文本来是用来形容清静解脱的“道心”，而不是用来形容充满贪嗔痴爱的“人心”。这个“在”字本来是挂碍的意思，“不在”就是不挂碍。这段经文是说外面发生事情，道心不挂碍；里面发生事情，道心也不挂碍；卡在两者之间的事情，道心也不挂碍。不论里里外外发生什么事，内心完全了无挂碍的意思，一切都没有执著，这叫道心。

而今我们把这段“一切无着”的道心句子，硬套在“一切有着”的人心上面，再把明明白白的“不在”、“俱无所在”（都没有在的意思），硬改成完全相反的、无所不在（处处都在的

意思)。各位再看清楚一下，“俱无所在”是“都没有在”，而“无所不在”是“到处都在”或“没有一个地方不在”。这是完全相反的两句话，但我们竟说得那么顺口，一点也没有发现两者完全矛盾，那么多的古圣先贤，就这样张冠李戴了数千年，都没有人发现与经意完全违背，真是太不可思议了！

其实在佛教的《大般若涅槃经》第三十卷中，曾有六位外道的大师去找佛陀辩论，他们认为“心无所不在、遍满太虚”，而佛陀为了证明心不是无所不在，也不是遍满太虚的，因而与他们进行了一段非常精彩的辩论。只是因为《大藏经》有五千多卷，就算你每天读完一卷，也得花上十四年的时间才读得完，所以很少人曾经看过这段经文，也因此才有机会让这种似是而非的论调，至今仍然迷惑着无数的修行者。

刚听到这样的说法也许你会非常讶异，但以下这段精彩的经文就是最好的证明。这段原文颇长，我特撷取其中最浅显的一段来加以印证。看完这段内容，相信你必和我一样，对于佛陀用简单的比喻，就能破除你我心中的迷惑，佩服得五体投地！

《大般若涅槃经》卷三十：

六师言：“瞿昙（佛陀的凡姓，指佛陀），色亦非我，乃至识（感

觉、想法）亦非我。我者遍一切处，犹如虚空。”

译：六位外道的大师说：“佛陀啊！这色身终究不是我的，甚至你所感受到的感觉、想法也不是我的，真我遍布在一切地方，就像虚空一样无所不在的！”

佛言：“若遍有者，则不应言‘我初不见’，若初不见，则知是见本无今有。若本无今有，是名无常。若无常者云何言遍？”

译：佛陀不以为然地说：“如果你真的已经如虚空般遍满在一切地方，那么你就不应该说这地方我以前没见过，如果这地方你未来到之前没见过，那么就知道了你现在所见到的景象你本来没见过，而是今天人到了这儿才见到的。如果这景象是你人到了这里才见到，人不来这儿就见不到，这就叫作‘无常’。若是你的知见这样的无常，怎能妄说你的心与太虚一样遍满在一切处呢？”

以上佛陀用了极简单的比喻，就让我们轻易地了解到，人的心并未遍满太虚，而是只在每个人身中的某个位置，因此才有直指人心的教义存在。然而由于大多数的修行人对于心遍满一切无所不在的执著，致使这直指人心的教义，沦为指不出位置的窘境，并且失传了两千多年！

现在容我用一个更简单的例子，来说明佛陀的意思。如果

你认为你遍满在一切处，应不应该包含我的口袋呢？请问我的左边口袋装了什么？右边又装了什么？如果你说不出来，就表示你没有遍满在我的口袋。连这个小小的口袋你都还没遍满，还谈什么遍满太虚呢！这不是妄语了吗？

那么这“人心”究竟在什么位置呢？我们又要如何找到它呢？为了解开这个疑惑，佛陀特为大家演说了《大乘本生心地观经》，经文中真是直指人心，直接指出修行时观照内心的位置。然而马上又碰到一个问题，那就是在茫茫的经海里，大家都只读《金刚经》《心经》……究竟有多少人曾看过这部《心地观经》呢？而看过的人中，又有几人真的看出它的内涵呢？而经文中佛陀究竟要我们观照的内心位置，指的是身中的哪里？以下这段文殊师利菩萨与佛陀对谈的经文，便是唯一的答案了。

《大乘本生心地观经》第十一：

尔时文殊师利菩萨问佛言：“世尊，心无形相，亦无住处。凡夫行者最初发心，依何等处？观何等相？”

译：那时文殊师利菩萨请问佛陀说：“世尊啊！照我的理解，道心是没有形、相的，也没有一定的地方，但是凡夫或行者想要开始发心修行，要从哪里开始观照他的人心呢？又要做什么样的观照才容易入手呢？”

佛言。善男子。凡夫所观菩提心相，犹如清静圆满月轮，于胸臆（心地观经第二卷说胸臆是在两乳之中）上明朗而住，若欲速得不退转者。在阿兰若（清静处）及空寂室。端身正念。冥目观察“臆中明月”。作是思惟，是满月轮五十由旬（古印度长度单位，佛学常用语，梵语 yojana 之音译），无垢明净，内外澄澈最极清凉。月即是心，心即是月，尘翳无染妄想不生，能令大家身心清静，大菩提心坚固不退。

译：佛陀回答说：“想要修行的善男信女啊！大家们想要观照解脱自在的心，应当想象一轮清静圆满的月轮，在胸膛两乳之中的位置朗朗地高挂着，如果想要快速让心得到定静而不再退转，可以找一个清静空旷的地方，端正身体静静坐着，闭上眼睛，往内观察‘胸中的那轮明月’，并作这样想象：那圆满月轮的光芒可照到五十由旬那么远，足以遍照身中这个小宇宙，那月光丝毫没有污垢，非常清明洁净，那皎洁的月光使得身体内内外外都非常的清澄明澈，非常的清凉。此刻这月轮的位置就是你内心的位置，而你心中的能量就比喻为这轮明月的光芒，常常观照着这股皎洁的能量与光芒遍照身心，没有一点尘埃的遮蔽，也没有一点分别妄想，这样就能让大家的身心渐渐得到清静，究竟的解脱自在也能坚固不退。”

观照心地的经叫我们观照胸臆（两乳间正中），那是因为人心喜怒哀乐发生的地方，就在这个位置。而佛陀要把内

心想象成一轮明月，那是因为胸中情绪的起伏本是一股能量的变化，而能量本无贪嗔分别的意义，就像皎洁的月光一般，只是一种光的变化，何来贪嗔妄想呢？因此佛陀将月比心，将心比月，最后所希望的是希望大家因此了悟心中能量本无意义，而解脱人心的枷锁，得证清净与自在。

由这段经文的指引我们可以知道，充满烦恼挂碍的“人心”是有位置的，而此位置佛经中已经用“于胸臆上朗朗而住”的话语，直指出它的位置就在我们的胸中了。试观佛经中所谓“直指人心”这句话，不正代表拿起手指就要指出位置来了吗？大家还有什么好怀疑的呢？也请各位以后别再篡改《楞严经》那段形容道心的经句原意，硬拿来套在凡夫的“人心”上面了！

子不语怪力乱神

这句话常被误解为“子不语怪、力、乱、神”，意思是孔子不说怪，也不说力，也不说乱，也不说神。而无神论者特别喜欢用这句“子不语神”来批评有神论，来证明世上没有鬼神。但这实在是一个断章取义的说法，因为把“怪力乱神”分成四项，并不符合孔子的原意。

例如，子不语“怪”吗？那么《中庸》这段：“至诚之道，可以前知。国家将兴，必有祲祥；国家将亡，必有妖孽。”以及《孔子演义》里所提到的“萍实”、“商羊”等事，这些不是言“怪”那是什么？

子不语“力”吗？例如在《中庸》中所提到的“君子和而不同，强哉矫！中立而不倚，强哉矫！国有道，不变塞焉，强哉矫！国无道，至死不变，强哉矫！”这不是言“力”那是什么？

子不语“乱”吗？《春秋》一书中批判战国四百年间的乱臣贼子，用来警示后人，这不是言“乱”那是什么呢？

子不语“神”吗？《中庸》里的这段：“鬼神之为德，其盛矣乎！视之而弗见，听之而弗闻，体物而不可遗。使天下之人，斋明盛服，以承祭祀，洋洋乎如其在上，如其左右。”这不是言“神”那是什么呢？由此来看，孔子敬鬼神，并非人们所认为的一个无神论者呢？

由以上的引证我们可以知道，若将怪、力、乱、神解成四样事，将处处与孔子的言论自相矛盾，因此本章应作“子不语怪力、乱神”来解为当。

怪力是什么？正如孔子所说：“素隐行怪，后世有述焉，吾弗为之矣。”这素隐行怪就是所谓的怪力。为什么孔子不语怪力呢？试想，玄奇法术的力量固然或有其事，但多谈无助于心性的教化，且有腐蚀人心之虞，故圣人避而不谈。

为什么孔子不语乱神呢？试想，六道中有天道（天仙、人仙、地仙、鬼仙）、阿修罗道（魔道）、地狱道、恶鬼道，皆属鬼神之类，这么多的鬼神里面，固然也有安守本份或行善助人者，但也有自称某天大仙大佛占据宫庙蛊惑人心者，或有自称某星

球神灵占据人身为邪祟等事者，也有占据大石、大树以为神，却为那些赌徒出明牌者……。这些乱神虽然存在，但与正神相去甚远，多谈无助于心性的教化，且有启人尚玄好奇之心，有败人心性之虞，故圣人亦避而不谈。

圣人所好谈者，正力、正神而已。所谓正力者“其身正，不令而行”者是也；所谓正神者“使天下之人，斋明盛服，以承祭祀”者是也。谈正力与正神，不仅有助于世道的太平，更能正人心性。故圣人毕生，只专注于此，而不愿谈任何索隐行怪之事。

因此季路问怎么事奉鬼神。孔子回答说：“未能事人，焉能事鬼？”季路又问，人死后是什么情况？孔子回答说：“未知生，焉知死？”这都在告诉世人不要索隐求怪，最重要的是要把眼前的人道做好，才是修行的根本。

看看今日，人们不是引用这句“子不语怪力乱神”来批评有神论的信仰，就是完全与这句话的精神违背，整日索隐求怪，沉溺在与鬼神接窍、通灵、接高灵的信息等古代称为巫术的行为里面，把去脾气改毛病、扫三心飞四相的基本功夫全抛在脑后。这真是两个极端，难怪正道是那么的难以弘扬啊！

敬鬼神而远之

这句“敬鬼神而远之”常常被用来形容“对不好惹的人要保持距离”的意思。这句话的原文是：

樊迟问知，子曰：务民之义，敬鬼神而远之，可谓知矣。

樊迟问，如何才算是有智慧，孔子说：专注地做好人伦义理之事；对鬼神心存恭敬，但不可与鬼神天天腻在一块，要保持远远的距离。这样便可以称得上是有智慧的人了。

我们从“敬鬼神”这三个字就可以知道，孔夫子是个有神论者，否则还提倡敬什么鬼神啊！既然孔子那么敬重鬼神，为什么要加一句“而远之”呢？这就是孔夫子高明的地方了。因为鬼神有正有邪，正神虽会保护人，但也不希望大家们连一点芝麻小事也要依赖神明，神明不可能天天在人们的耳根旁与你通消息的。

而那些邪乱的鬼神却想借由通灵来迷惑人，等灵媒任他摆布之后，借机盗取信众们的精气，这都在无形中进行，即使是最有经验的巫师或灵媒，或是那些喜欢天天请神问神的信众，往往深陷于其间而无法自拔。

因此一个平凡的人，是没有能力去分辨这些神灵是正是邪的，一个邪魔若连你都骗不了，那还当得了魔吗？因此若是整日贪求于请神降灵，大大小小的事都要去问神，势必只有被邪灵利用到财尽精枯为止了！

试看很多现代人，迷信到连会出明牌的神也拜！怎不想想，教人赌博的会是正神吗？也有人连石头上的灵也拜，看到某石头有灵就买回家，大小事就天天问那块石头！怎不想想，大仙大佛修到最后的成就难道会附在一块石头上吗？还有人天天期盼外星高科技的神灵来教我们什么？这些邪灵披上高科技的外衣之后果然有欺骗性，还真是吸引了很多人崇拜呢！

孔子这句“务民之义，敬鬼神，而远之”，真是讲到恰当好处，算是极为圆满的智慧啊！

自在

自 在这个词，常被解读为很轻松、很舒适、没有一点辛苦、没有一点烦恼、没有一点不悦等意义。现代人为了寻找那一份“自在”的感觉，不知不觉把自己缩在一个很狭隘的舒适区里面。譬如尽情地去旅游、休闲、购物，缩到空调房、坐软软的沙发、睡软软的床，喝杯香香的咖啡、泡个温泉，按摩一下，吃美味的饮食、有个佣人在一旁服侍……等等。以尽量去追寻可以让身心感到放松舒适的享受为“自在”。

但持这种见解的人，只要一走出这个舒适区，例如没有冷气可吹的时候、要流汗吃苦的时候、要去服侍别人的时候、不得不省吃俭用的时候，他们立即变得非常的浮躁，一点也自在不起来了！

然而古人在经典里所说的“自在”，不只在顺境时才自在，

不只在舒适时才自在，而是在所有逆境与所有困苦感受的时候，都依然保持自在的一种境界，这种自在才是全方位的自在。因此我说现代人的自在，是把自己关在狭隘舒适区里的假自在，逆境一旦出现，那些自在就荡然无存了。

古人为什么能在任何境遇下皆自在呢？这与现代人最大的不同是，现代人所关心的是自己舒不舒服，而古人所专注的是“身内那股能量的流动”有没有得其自在。更精确地说是“心内那股能量的流动”有没有自在！就是这点不同，所以产生了觉悟与迷惘的差别。

由于大家所关心的是自己舒不舒适，因此绝不容许其认为的不舒适的能量停留在身中，在这种时时处在分别取舍的知见下，大家能感受自在的时间，当然就少了！而圣贤所专注的是检点自己有没有破坏身中的大自然，也就是在任何能量、任何感受显现在身中或心中时，那份能量的存在或流动是否依然处于自在的状态下。

说得更白话一点，就是那个痛的发生自不自在、那个酸的发生自不自在、那个麻的发生自不自在、那个起起伏伏自不自在；放任能量去发生，不作任何的抵抗，不作任何分别取舍。因为时时处在不分别取舍的知见下，因此也就不会产生烦恼挂

碍。所以只要认真地去观照身中所有的能量，是在自由流动的状态下，是在没有一点人为阻抗的状态下，那么不论任何好坏的感受来袭，都可以怡然自得。

因此，古圣先贤所感受到的自在，是在所有感受下都了无分别的自在，是360度全方位的自在。而大家所感受到的自在，只是在那一个小小刻度上的自在，是非常狭隘的自在。只是知见的不同，但一个非常宽广，一个却非常的短暂，两者真可谓天壤之别！

信我者得永生

信的本意是什么？信字左边有个“人”，这个人是直立的，是正直的，是顶天立地的，不是歪歪斜斜的那种人；右边有个“言”，这个“言”不只代表语言，更包含所有的举止动作，凡足以显示出我的心意的作为，都可以称为“言”。

一个顶天立地的人，一个没有被欲望污染的人，把内在的心念与外在的举止，都保持得纯净正直，像个正人君子说的话，像个正人君子做的事，像个正人君子的存心，不是像畜牲随便乱来的，就叫“信”。信就是真实不虚的意思。

信这个字另外还隐含着重要的意义，就是彼此两相一致的意义。两个相对的体，里里外外都一致，一样的真实不虚，叫“相信”。好比人们常说的“信佛”，以我和佛来比较的话，佛的心性有什么特质，我就修炼到与他相同的特质，这时候我

与佛来比较，两者的心性一致，这才可以说是“相信”。“相”是彼此、两个个体的比较，两个都有信，才叫“相信”。只是一方的信，不是真正的“相信”。

《新约圣经》中说“信我者得永生”，怎么信我才能得到永生呢？如果把“我”字当成神，这句话就是要修到和神得永生的内涵一样，当然你就可以得到永生，这叫作信我者得永生。如果把“我”字当成是每个人真我的神性，那么当你修到返回真我纯真的神性时，便可以得永生了，这叫作“信我者得永生”。

一般人都以“我相信佛的神迹”，或“我崇拜佛的伟大”为相信，以为我相信佛的伟大我便得救了，那不是真的相信。真正的相信是，佛身中存的是多么纯净的本性，心中存的是多么纯净的念头，你修正得与他完全一致，因此而得到永生，这才叫作“信我者得永生”！若你的心性和佛不一样，不论你如何的崇拜他，那都叫不相信了。既然是不相信，又如何得到永生呢！以此类推，相信老子或孔子，并不是拿起香来拜拜就相信了，而是要修炼到与他们的心性一样的纯净，才能叫相信！

当下

“活 在当下”这句话，常被误解为专注在目前所做
的事中，于是发展出类似吃饭时就专心吃饭、做事时就专心做
事，或走路时就专心走路等方法，试图把注意力转移到某个目
标上，以此来安定自己的心灵。然而古圣先贤所谓的“当下”
却是指“当下内心的实相”，而不是指内心实相以外的其他事物。

因为当你将注意力转移到外在的人事物，而使心情暂时得
到平抚，这种清静并不是由于面对内心本质内清静的实相而得
证的，而既非本质的安宁，就难免忽得忽失。反过来说，一个
人的内心若安住于实相之中，心一清静，任你边做事、边走路、
边思考，依然还是清静自在的。因此，把你的注意力放在观照
内心的实相上，这才有助于得到究竟的自在与安宁。

至于什么是内心的实相呢？内心情绪的动静起伏，其实就

是一股气的动静起伏，一股能量的动静起伏。而能量不论怎么动静起伏，就像风吹，就像水流，就像云的飘动，不论怎么变化，其真相本不代表任何好坏意义的。因此不论你的内心发生什么情绪，当下只把情绪当作能量看，不要把能量当作情绪看，每个当下你的心都活在能量自由飘荡的实相下，每个当下你都能因这个实相而得到清静解脱。这样的“当下”对你才有意义，否则任你怎么专注在当下的每一件事、每一个动作，对你觉悟内心的实相又有何帮助呢？

臣服

“臣服”两个字，在现代心理学领域中，是常被误解的字眼。人们认为要对外在发生的任何事情都毫不抵抗，任其发生，便叫臣服。当然如果等不到公共汽车，只好耐心地等，急也没有用，此时当然是要臣服了。然而世上那么多值得努力去开创的事，难道你都要臣服在陈旧的状态下吗？想想当年如果没有前人的努力奋斗，今日我们可能生活在落后的清帝国呢！因此对于外在的事件来说，有些事是理当臣服的，有些事是不得不臣服，但有些事是绝对不能臣服，必须拿出魄力去改造力争的。

即是如此，臣服这两个字，并无法全方位地使用，还要注意很多特殊例外的情况，那么这两个字又有什么价值可言呢？原来臣服这两字的原意，指的并非对一切外在的境遇都臣服，并不是任事情去溃败而毫不努力挽救，而是指在你开创努

力的每个当下，对内心正在发生的任何气机变化，都能静静地观照着它那本无好坏意义的实相，任其自在地发生、消散，任其自由地来来去去，这才是臣服的第一义。

就像太虚对风云的臣服，任其自在地变化，丝毫不给它一点助长或抵抗的力量，这样的臣服是顺应自然，有百利而无一害。对身中的气机也是一样，对它完全地臣服，起起伏伏随它去，怎么变化都不抵抗也不助长。果真如此，身心反而轻松，做什么都有劲，而外在的选择也变得很有弹性，要进要退、要战要和都游刃有余。这样的臣服便处处可用，分分秒秒可用，不会在日常生活的取舍中，造成到底要不要臣服等诸多滞碍难行的矛盾了！

心想事成

谈到心想事成的概念，在近年蔚为风气。“心”当然是很有力量的，内心改变之后，很多事情是真的会改变的。好比你的心变柔和了，友善了，人缘自然就会跟着改善了。你的心如果敌对了，冰冷了，人缘立即也会变差了。你的心向上奋发了，作为也就积极了，凡事自然容易成功。因此从这个角度来说心想事成确实是有依据，也是值得提倡的。

然而外在的事物能否如你所愿，也是你努力地想就能达成的吗？曾有人举例去逛街的时候，心里想着“有停车位！有停车位！”然后真的就找到车位了！试图以此来证明心想事成真是有力量的。但这个证据太乏力了，因为用同样的方法却没找到车位的人也有一大堆，而没有用这个方法却找到车位的也大有人在，这样的证据很难说服人。

不如让我换个例子吧，好比买彩票时，很多人每期都花一些钱去买，可以说每次要开奖前，总有数以万计的人是非常渴望想要中奖的，那心意的旺盛是可想而知的，但最后究竟有几个人能中到头奖呢？永远也只有那少数的几个人而已！这么说来能够心想事成的几率有多少呢？以这个证据来看，就会变得微乎其微了。

然而有人会说中奖的人是因为意志力比别人特别强，没中奖的人是因为意志力没那么强。但如果你真正去采访那些中奖的人，有一大堆中奖的人在买了彩票之后，根本没想过会中奖，只是淡淡地把彩券放在一旁而已，丝毫没有用什么意志力去祈求。而那些整天求神拜佛却没中奖的人，想中奖已经快想疯了，整日都在祈求，却也不一定中奖。从这个层面来说，事情能不能如愿，与用多少意志力去想，并没有什么直接关系。

不过话说回来，心里有个梦想总是美丽的事情，如果每个人的内心存在着梦想去追求，并且认为应该实现，这样让人生有朝气，也是很有意义的事。只是现在的人已经把心想事成这样的话，变成追求物质名利的武器，而不会想要去改变自己的作为或心性，这种错误的见解将堕入两个极端，不是使人变得更不切实际、更贪心，就是使人堕入更大的失望。

因此，我虽赞成心想事成这样的话，但却只赞成把它放在凡事内心先有计划，然后按部就班去实施就能实现的范围里面；或是把它放在凡事从自己的心性改变起，外在的人际关系就会有所改变的范围内。而不赞成，只要你专注用心用力地去想，那些名利地位就都会是你的这样的奢望。这将令人变得非常不切实际，变得非常贪心，这样实在有碍社会及人心的正常发展。

祭坛

推 荐《奇迹课程》这本书，许多人可能已经阅读过它。

全书围绕在爱及宽恕的主线也是大家所了解的，但书中有关祭坛这个名词，大家虽然知道它很重要，但对它的真实意义，依然存在着误会。

书中所指的“祭坛”究竟是什么？由于这个名词散落在《奇迹课程》全书中，若非经过详细归类比对，往往会让我们以为是在家里摆个拜神的祭坛，而现在确实有人这样做，在读书时找个角落摆个台，再放上蜡烛当成敬神的祭坛，这虽然并无不可，但其实是一场误会。下面就让我们一起欣赏几段我从《奇迹课程》中所归类出来的片段，便可以一目了然了。

《奇迹课程》节录：

32 把钥匙开启一生的宁静与自在

· 19 页：真正的神圣性在于内在的祭坛（可见祭坛指的是身内物），救赎位于内在祭坛的核心，才能发挥最圆满的效力，在那儿，它解除了分裂状态，恢复心灵的完整。

· 36 页：真知乃是源自内在的祭坛（可见祭坛在内），凭着它的千古不易，超越了时间的领域。

· 173 页：你只能在上主的祭坛那儿找到平安，这祭坛就在你内心（不是任何外在的祭坛）。

· 69 页：上主的天音是由你内在的祭坛上达到他那里的，这类祭坛并非有形之物，而是奉献之心（由此可证明祭坛指的是每个人的内心无误了。）

· 209 页：你一旦认清自己所感受到的侵犯完全出自你的内心，你终会找到它的源头，它在何处生，亦会在何处了结，救恩也同样会在那里，那儿就是上主祭坛之所在（此段亦可证明祭坛即是内心）。

由以上数段文字的比对后可以显示，《奇迹课程》中的祭坛，指的是每个人的内心无误。而内心正是黄庭禅所说的黄庭，也就是说祭坛即黄庭。经文中说“救赎位于内在祭坛的核心，才

能发挥最圆满的效力。”可见得每个人都得仔细地观照自己的黄庭，才能得到最圆满的救赎与解脱，真是殊途同归。

烦恼即菩提

菩提与烦恼相对，是清静的意思。这句“烦恼即菩提”，大家不是误解为“烦恼受够了以后就看得开了”，就是误解为“把烦恼的念头一转以后就化为清静了”……因为这样的解释忽略了“即”这个字的意思。“即”就是当下，不是等以后。

“烦恼即菩提”指的是在烦恼的当下，也正是清静菩提的当下，这两者是发生在同一个当下的，不必等到烦恼平抚之后。为什么呢？因为本来的清静就隐藏在形成烦恼情绪的那股气里面，同一股气，同一个起伏，同一个情绪，但知见却可以有天壤之别。

若是对那股气怀着好恶的分别知见，你将立即感到烦恼。而若是你真的从内心对它不取不舍，立即可以感到安宁解脱。大家的烦恼乃是被心中那股气血之动所挂碍，而菩提则是对心

中那股气血的不取不舍，这两件事都发生在同一个气血动荡的当下，因此烦恼的当下可不可以是菩提的当下呢？当然可以！只要对那股正在动荡的气血不取不舍，放任其自在，当下就是菩提了，不用等到烦恼的气血退了，才感到清净。

大家总是在烦恼情绪来袭的时候，想尽办法去安慰、转移，直到心中那股动荡的气慢慢退了，才觉得有“菩提”的可能，但这只能说是“烦恼后菩提”！然而六祖却告诉我们“烦恼即菩提”，意思是说它们没有两样，并非赶走了烦恼才得到菩提的。

而这样的说法与《中庸》中“喜怒哀乐发而皆中节谓之和”的说法不谋而合，原来“中和”是在喜怒正在“发”的当下就可以证得的。而且也与《心经》中所说的“色不异空¹”不谋而合，原来“空”与“色”是发生在同一秒中的。而六祖也用烦恼即菩提这句话，指引出正确的修行方向了，大家千万别再误以为菩提是在平抚了情绪之后才能证得的，必须是在同时刻证得，才有见地。

1. 色不异空：色和空没有差别，可同时并存于一种心境。

功德

所有行善的人都知道要做功德，但如果不明白功德的定义，是否也有可能自认为做了一辈子的功德，而实际上却与事实完全相反呢？这是极有可能的事。那么，什么是功德呢？先说“德”吧。《易经》中曰：“天地之大德曰生”；而《南华经》中曰：“物得以生谓之德”。可见天地间最大的德行就是这个“生”字，让万物得以生生不息的意思。若是一个人的行为、心念，能帮助自己及万物获得生生不息的机会，能使自己及万物活得更畅然、更健康、更自然，就是最完美的“德行”了！

说得简单一点：“养生谓之德”。能促进养生的人才有德行可言，如果你所做的事都是伤生的，那还有什么德行呢！譬如一个人如果心胸开阔，早睡早起，这不仅有益于自己的养生，别人学起来也有益于大家的养生，这种人我们就称为有德行的

人了。反过来说，如果一个人所表现出来的行为，或所存的心思，或所做的事，都不利于自己及大家身心性命的健康，甚至还反过来杀伤身心性命的健康，这就是古人所谓缺乏德行修养的愚人了。

那么什么是“功”呢？说得简单一点：“有效谓之功”。但这个有效指的是什么呢？人生在世不论做了什么努力，总是为了更能促进万物生生不息的生机，使万物更快乐健康而已，不是吗？只要与此目的相符合的，我们就称为有意义的事、有德行的事；只要与此目的相违背的，我们都称为愚昧的事、没有德行的事。不是吗？人们可能有很多作为，凡是该作为对万物的身心性命没有养生功效的，都不能叫作功！不论你做了多少事，只要对大家没有养生效果的，都叫徒劳无功！

德是自己的修养，使自己能养生；功是存惠于别人，使大家能得到具体的养生效果。可以说这两个字都是建立在养生的基础上。功德还有深浅之分，功有多深，是以推广养生有多深远来论定的。养生的层面有深有浅，功德也就有深有浅。功德最浅的是养“身”，再深一点的是养“心”，再深一层的是养“性”，而最深的则是养起“金刚法身”，获得永恒的解脱，也就是“养命”、“立命”的功德了。古人说“穷理、尽性、以至于命”就是在说明功德的次第。

例如，说几句话帮助大家解决情绪的困扰，使人有好心情，这是功德；念几部经使人心平气和，这是功德；帮助他人解决一时的衣食困难是功德；教导人们知识，使人们都能更正确地生活，这是功德；看到一只无辜的生命把它买来放归大自然去生活，这是功德；救人的急难、救人的性命，是莫大的功德……但是，上述这些功德都是在短短几十年的生命里的功德，因为其功效仅仅能维持几十年，所以功德也较浅。

而历代圣贤所做的功德既深且远，他们教导人们究竟解脱的心法，教导人们修炼永恒金刚法身的办法，教导人们修性立命的办法。因为这些功德都是建立在永恒的生命之上，所以说“功德无量”！因此，六祖也说：“功德在法身中，不在修福。”只有能教人修炼法身、修炼性命的功德，才是世间最究竟的第一等功德，其余福德都是有漏因，终将漏尽，因此各教圣人终其一生，都在推广超越生命的性命之学。

功德与心有关，一切功德都是从心做起的，看看德的造字是“人人的直心”，也就是唤起大家的直心，是功德中最重要的一环。而什么是正直的心呢？存着忠孝节义的心就是正人君子的心，能把忠孝节义做出来，示范给大家看，让大家去学习，这非常有助于大家生命的正确延续，因此这些基本德行才是一切功德之本。

《大学》的八条目正是功德的次第，能格物是功德，能致知是功德，能诚意正心是功德，能修身是功德。有了这些个人的修为功德以后，再把它推广给大家，就更提升了功德的层次。因此齐家是一家人都得以修性立命的功德，治国是一国的人都得以修性立命的大功德，而平天下则是使全天下的人都得以享受太之平治。都得以修性立命的最大功德了！中华文化字意虽浅，但其含义实在是面面俱到、博大精深得很呢！

修行

在 教导禅学的生涯中，常听到有人抬着下巴说：“我修行二三十年了”！但仔细看一下这个人，却没有一点修行的样子，甚至连基本的德行与规矩都没有，这就是完全不明什么是修行所致！什么是修行呢？修是修理，把不好的改掉、去掉的意思——确实地去掉内心的脾气毛病，确实地去掉法身中的浊阴，这才叫修；而行是奉持，好的德行要去实践，确实去奉行众善，确实去转动气轮，这才叫行。

即使一个人在各道场周游了几十年，甚至在心灵课程里当讲师，如果骄傲的毛病没有除，不能承受一点误会，不能吃一点苦劳，没有美食也不行，没有冷气也不行，扫个地、拔个草都不行，脾气毛病一个也没去，仁义礼智一个也没有，心在哪里不知道，性是什么不了解，命怎么立起没听过，那又怎能称得上是修行呢！

割不正不食

有一次我讲课，因为课程中我常举儒释道三教的经典为证，有个学员下课后对我说：“我特讨厌孔子，讲师呀，你可不可以不要举孔子的话免得我生气呀！”我感到很有意思，笑着问他为什么？他说：“《论语》里说割不正不食，不得其酱不食。孔夫子那么刁难女人，他的太太辛苦地切肉给他吃，一块肉割不正他就不吃，酱料做得不合他的意也不吃！这样鸡蛋里挑骨头，是什么圣人！圣人都是后面的人吹捧出来的！什么圣人！”他越讲越激动，我越听越好笑，两人的表情形成强烈的对比。

难道做个圣人没有一点体恤他人的心吗？对自己的太太也那么苛刻、那么不给面子吗？唉！这是圣人的难处，后世没有人能设身处地去体会！这份圣人的苦心后世没有人能将心比心，圣人的英名被后世的人给埋没了，圣人的智慧被后世的人

给误解了！若是我们以这样自我的知见去读圣人的书，要到什么时候才读得懂呢！诚然，要解开这些误解，还真得花一点工夫才说得清，请各位耐住性子听我慢慢道来。

这句“割不正不食”是从《论语·乡党篇》摘出来的，其原文是：

“斋必变食，居必迁坐。食不厌精，脍不厌细，食饔而餲，鱼馁而肉败，不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气，惟酒无量，不及乱。沽酒，市脯，不食。不撤姜食，不多食，祭于公，不宿肉，祭肉，不出三日，出三日，不食之矣。虽疏食菜羹，瓜祭，必斋如也。”

是的，从这段文字看来，孔子真是一个不好伺候的人，因为依这些条件，要弄一盘菜给他吃，还真不是简单的！然而圣人不是随遇而安吗？圣人真的这么挑食吗？实际情况如何呢？宽厚一点的人会想到，孔子如此的闪烁其词，是不是有什么难言之隐呢？不如现在我们以更观阔慈悲的心，试图以“圣人是不是有什么难言之隐”的角度，来寻找这段文字背后真正所要表达的到底是什么？

这段文字一开始提到一个斋字，而且从《论语》中“子所慎，斋战疾”这句话来看，孔夫子一生最戒慎的，其实就是“持斋”这件事了。持斋虽然是长养慈悲及有益健康的好事，然而就算在现代这么文明自由的社会，在大家口欲炽盛的作弄下，很多时候持斋的人常常会受到嘲弄排挤。好比在全班的学生中只有一个同学吃素，这位同学就常常被其他同学嘲讽为和尚，或是被称为食草动物等！这其实不是说持斋有什么错，而是人们常怀戏谑分别之心的现象而已。

这种情况尤其在战国那个伴君如伴虎，朝有奸佞，稍不慎人头随时都会落地的时代，更是不得不随处小心。况且孔子身为一方学问的领袖，在周游列国宣扬学问的过程中，到处都遭逢小人的阻碍。而要明白劝人素食，岂不立即惹得满朝文武百官的不悦，那么还有宣扬仁道的空间吗？因此一触及“茹素持斋”这个信念的话题时，孔子总是委曲周旋地看着场面说话，而此段正是孔子为了要达到茹素的目的，及暗中宣扬茹素的信念，而巧设的各种推托之词而已！

读到这儿各位势必有所怀疑，但请各位再仔细看看这段原文，是不是注意到“斋”及“蔬食菜羹”的主线，而谈到肉类时，却出现很多的“不”字。意即孔子对肉类说了很多“不吃”的情况，却没有说一个“吃”的情况，谈到吃什么时却说“斋如也”。

你注意到了吗？因此我们就怀着“孔子其实是想尽办法在茹素的”这样一个大胆的假设，再想象他为了达到素食的目的，用各种不吃肉的借口，在诸侯与百官间委曲周旋的样子。再看看我对每一句所作的补充说明是否有更合理之处：

斋必变食，居必迁坐：

在斋戒期间，孔子必改变了平常的饮食习惯（有借口可以把肉类拿掉），并且也将坐卧的起居住迁移到清静处。（有借口可以远离杀生腥臊。）

食不厌精，脍不厌细：

“厌”是饱足、贪求之意。“食”是谷物蔬菜。饭菜不贪求精美（粗茶淡饭即可），再细致精美的肉品也不贪求。（整句意思是饮食只图温饱不求口欲之意。）

食馐而餲，鱼馁而肉败，不食：

谷食气味变了，鱼肉有腐败的迹象，就不吃。（这是有了不吃鱼的理由，各位不宜推测为“鱼肉没坏就吃”的说法。好比现在的开车不喝酒，是最好都别喝的意思，不宜被误解为不开车就可以喝酒的意思。）

色恶不食，臭恶不食：

颜色不新鲜不吃，气味不新鲜不吃。（有借口可以不吃肉。）

失饪不食，不时不食：

烹调未熟则不吃，在该杀的时机杀的也不吃。（好比要孔子吃生鱼片时，就可以找个理由说“春季不该杀生”，这样就可以有借口不吃了。）

割不正不食，不得其酱不食：

切割得不合方正也不吃，酱料若加的东西不适当也不吃。（这明摆着就是随便找个理由不吃肉，及避免吃加了肉或葱蒜的酱料。）

肉虽多，不使胜食气：

桌上的肉类就算再多，也不让它压过了谷类的清气。（肉属浊阴，植物属清阳。不让浊阴伤了清阳之气，这也是找理由不吃肉。好比我们常说“烟虽然多，不能抽到伤身体”，或“酒虽然好，不能喝到伤身体”是一样的意思。这用意不是告诉你可以抽烟喝酒，而是表露出不希望我们继续抽烟喝酒的意思，其用意是非常容易明白的。）

惟酒无量，不及乱：

至于酒喝多少没有什么标准，依个人而定，但最重要的是

决不能喝到方寸都乱了。（“无量”二字不能解释为没有限制，一滴都不沾也是无量。无量就不会乱了方寸了。这也是找理由推辞喝酒的意思。）

沽酒，市脯，不食：

买来的酒，及市场买来的肉，都不吃。（这也是明摆着找理由不吃酒肉的意思，否则除非自己酿酒，自己养猪养鸭，否则哪有可能喝酒吃肉呢！）

不撤姜食，不多食：

不去掉姜的食品（因姜可去湿气，有益养身），再好的食物也不多吃。（也是找理由不吃的意思。）

祭于公，不宿肉：

陪君祭祀，祭毕君主常赐祭肉，一接到赏赐的肉，不等到过夜，立即将它分享给邻人们。（这理由看似是广宣国君的恩惠，其实是自己不吃肉，国君赐的又不能丢掉，否则恐遭小人谗言，因此找个好理由把肉分给别人了。）

祭肉，不出三日，出三日，不食之矣：

自家的祭肉也不能超过三天，超过三天就不能吃了。（各位聪明的读者，先别反推说三天内的肉孔子就吃，其实孔子只

说到不吃，并没有说他三天内就吃。这是在这种情况下可以用这个理由推辞肉食的意思。就像开车期间不喝酒一样，并不能反推为不开车的时间就喝酒。)

虽疏食菜羹（菜汤），瓜祭必斋如也：

虽然平常饮食只吃些粗饭及菜汤，然而用此参与瓜祭的盛大礼仪并无不妥，因为此时必定要用素斋，才能代表最恭敬庄重的心意。（意即提倡平日只吃蔬菜瓜果之意，即使祭祀时也是保持这样的原则，这样最具敬神的诚意。从此句看来，孔子劝人持斋忌荤的意图不是非常明显吗！）

此节是记载孔子的饮食，文中举凡提到酒肉的，都尽量表明不吃的理由，而他并未明言“禁断”，这是为了渐进诱导大家不得已的用法。因为大家贪图口欲已深，若言明一次禁断，非但不能达到目的，反而带来更大的批评，甚至因此招忌惹祸，因此只好改用婉转的方法来劝戒。而遇到盛情劝食的情况，就只好一再地找理由来推托，于是才有这篇文章的产生。

而最后谈到即使只有粗茶淡饭，甚至只用瓜类来祭祀也足以表达我们的诚心了。两相对照，这不是在劝我们少吃肉而多吃蔬果吗？毕竟宰杀动物朋友，看着它们哀嚎，怎么说也说不过去嘛，对不对呢？而这用意大家竟视而不见，弗思甚也！

圣贤所要提倡的是正理，不杀生、不造成动物朋友的痛苦，虽然这是个正理，但正理却常常要与大家的欲望作对，这么一来对圣贤就产生了极大的批判，甚至招致生命的危险，耶稣的受难不就是这样的结果吗？处理这些与大家的欲望作对的事，必须要有极高的智慧与勇气才行。因此佛教提倡佛法时，一开始也不敢叫大家把肉通通放下，而是以渐进的方式，先允许大家吃三种净肉及九种净肉，直到说法的最后才在《涅槃经》中说出“从今尔后，制诸弟子，不得复食一切肉也”这样的话。而孔夫子的这段话，也正是渐次断禁的用心，并非用来刁难在厨房做饭的夫人，更非歧视女人的意思。

初次听到我这样解释的同学常感到讶异，因为没有人用这种角度看待这个事情。然而在《纲常伦理从德合编》这本书里早就提到了类似的解法，而且包括《论语》《礼记》《孟子》等内容，素材更全面完整。以下有的文意浅白，我只做简单的注解，供各位参考：

圣注书暗包藏试尔恶善，句句言留在书察人心田；

孔夫子长茹素善会遮掩，才说道斋三日七日散完；

这是孔夫子在《礼记》里说的话：“致斋三日，散斋七日。”致斋就是最纯最严谨的斋，散斋就是较轻松随缘的斋，好比时下的肉边菜之类。但这是对大家说法，而对圣人而言，这十天

日日都是最纯净的斋！

**初三日合初七十天不短，十三日又七日二十整天；
二十三再七日三十天满，每月间哪一天能把肉餐；**

这是在说《礼记》虽然说三天致斋，七天散斋，这话大家听起来好像是一个月还有二十天可以吃荤，但因古人一个月家祭三次，十天一次，这三个十天不是致斋就是散斋，对于自我要求严谨的人，哪有一天可以吃肉的呢！这明明是诱导大家天天茹素嘛！

**斋变食居迁坐何等明显，饭蔬食饮清水乐在中含；
丘未达不敢尝恐有葱蒜，遇饮酒说无量人不细研；**

此句是《论语》中的一节：康子馈药，拜而受之，曰：“丘未达，不敢尝。”鲁大夫季康子送药给夫子，夫子拜谢后收了下来，然后对送礼的人说：“我不明白这药性，所以不敢贸然吃。”因为若以三厌五葷¹做药材，孔子只好用这理由推辞了。

**终日间不违仁天理常念，虽蔬食合菜羹斋祭一番；
孟子：“君子无终食之间违仁”。**

1. 三厌五葷：三厌指代飞禽、走兽、水族；五葷指代葱、蒜、韭、薤、兴蕖并称为五种辛味蔬菜。

若色恶亦不食何等分辨，观恶臭又不食谁去对言；

色恶不食，臭恶不食。

若失饪过热凉恐有病患，又言讲不是时他也不餐；

失饪不食，不时不食。

孟夫子他言讲庖厨要远，闻其声再不忍把他肉餐；

孟子：见其生不忍见其死，闻其声不忍食其肉，是以君子远庖厨也。

难道说孟夫子不把畜见，难道说他不闻兽吼禽喧；

又言说见过生死不忍见，难道说能把畜活往上端；

未五十不穿帛粗布遮掩，无七十不吃肉也对人言；

孟子：“五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣；鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣。”意即没有七十不宜吃肉，然而人生七十古来稀，又有几个人吃得到肉呢！

明明的是不吃用言折辩，如今人贪口福谁学圣贤；

如今的小孩子穿绸挂缎，三四岁就动荤都把肉餐；

看见肉他不论斜偏在盘，若不切用手撕也能吃完；

割不正不食。

孔夫子不得酱食亦不愿，如今人哪问他不仗油盐；
不得其酱不食。

夫子说肉虽多少食一点，如今人恨不得肚皮撑圆；
肉虽多不使胜食气。

孔夫子颜色恶不尝半点，如今人哪管他黄青紫蓝；
色恶不食。

夫子说若臭恶不食不看，如今人肉生蛆也能吃完；
臭恶不食。

孔夫子若失饪食也不愿，那肉上不断血他也能餐；
失饪不食。

圣言物不到时不能长满，如今人哪管他涩酸苦甜；
不时不食。

性天道修身法人不究研，只知道求名利好吃好穿；
看起来枉读了圣贤文卷，哪一个体圣心遵依所言；
怎不学子所慎斋为首款，怎不学不违仁三月之远；
子所慎斋战疾；颜回三月不违仁。

人不饮食与菜哪知味鲜，怎读了孔孟书行不顾言！

各位读者，这段“割不正不食”的注释，我本来是放在《君子远庖厨也》之后，但由于这个议题具有可争议性，挑战到大家的口欲与习性，且篇幅冗长，读者若非有宽大的心量，可能没耐心读完，或看完后有可能心生不悦！因此我考虑再三，特将此段调到“误会集”的最后，以免读者错失澄清其他议题的机会。此刻你若因我提倡“不吃动物”而心生不悦，这实在是我的饶舌之过！但亦祈请你为了健康慢慢地减少肉食，相信您的身体将因此而变得更加清朗健康！

第三部分

9个不可不想的问题



1 问：什么是执著呢？我每天坚持一定要做瑜伽功课，或是打坐，大家都说我执著，这到底算不算是执著呢？

张庆祥（以下简称“张”）：

执著与否，是以养不养生来作判断，而不是以有没有勉强自己来做判断。虽然你常常处在毫不勉强的状态下，或是想做什么就可以去做的状态下，但所做的事却不养生，甚至伤身，或者对大家有害，而你还拿不出魄力来改正，那就叫执著。反之，虽然你正在勉强自己做一件事，但却是很养生，很有益于自己或大家，此时这种勉强不仅不能称为执著，反而是一种有益于去除执著的勇气！面临这样的处境，就要拿出勇气与魄力，逆着习性去做有意义的事，才是一个智者的魄力。碰到该做的事不去做、该改的毛病不去改正，看到有人勉强而行就说它是一种执著，那是没有正见的人所说的话。请问坚持每天做瑜伽或打坐，对身心有益还是有害呢？若是有益，便不叫执著，而叫毅力。但若是做得超过身体负荷，想要破个什么纪录，甚至造成身体伤害，那就叫执著了。有很多人整日群居终日，言不及义，却常常说别人执著。只要你做的事有益身心，不必介意的。

2问：什么是“不分别”？选择不分别不也是一种分别吗？修行人都说要分别，但想要成佛不也是一种分别心吗？

张：

你之所以这样问，是因为没有弄清楚不分别的主轴是什么。难道要弄得盐和糖分不清、黑色和白色分不清、好人坏人也分不清才叫不分别吗？那要怎么教育小孩呢？这样的见解除了让世界大乱以外，对世人有什么帮助呢？

佛陀所提倡的“不分别”，是针对大家的烦恼挂碍这个主轴而言，岂是这种黑白不分的说法呢？只因人们常因分别比较的心念而升起烦恼痛苦，于是佛陀就提倡用不分别来引导大家从烦恼中走出来。譬如你比较后发现，你的收入比任何同学及朋友都低，你的烦恼立即驾着一股股气血翻涌上来了，这时佛陀就教我们以不分别的正见来对治烦恼。而这时不分别的对象有两个，一个是不要去比较你和朋友间的收入差别，自然容易从烦恼里走出来。第二个更究竟的办法是，你要懂得对胸中涌动的那个热血不分别，因为那个热血就像催化剂一样，让你的心情一波未平一波又起，只要它一涌动，你就会陷入欲清静不

得清静的窘境。你所要做的是，不要认为胸中涌动的气血有好坏的意义，不要把那气血当作情绪好恶去判读，只当它是一股流畅的能量而已，那么不论它是否存在，你都可以自在逍遥。这便是不分别的终极意义，而非那些黑白不分的说法。

3 问：现在流行这个说法，说这世上万事万物都是人们的心念所造成的，对吗？

张：

研究能量学的人都知道，宇宙中的万物都是由能量所造成的，只要频率相同，物与物之间是可以相互感应的。又说宇宙的法则是依据人们的心念而作出响应的，只要你想什么，宇宙都会创造出来给你的。于是便推演出，教导人们集中意念去想象，便可以改变命运，甚至可以创造万物、改造宇宙的说法。

当然意念可以改造某些事物的发展，譬如人们靠着想象而发明了无数的科技产品，靠着真诚可以改变人际关系，靠着宽恕可以减少烦恼，靠着意志力可以更上层楼……但这并不代表光凭人们的意念而不付诸努力就能改变命运，使一切的好运都发生在你的身上，或光凭意念就能创造宇宙的事物宇宙的定律。

我要说的是，心念固然有它的功能，有些事是心念可以影响的，有些事则是心念无法影响的。千万别过度夸张了心念的影响力，以免扭曲了人们应该努力的方向。

心念可以改善人际关系，那是因为你展现出真诚；心念可以改变命运，那是因为你付诸努力；心念可以创造科技，那是因为你付诸研究。但若说心念可以创造万物，那么，大自然所衍生出来的万物，是在未有人类之前早就有的，岂是人们的心念所创的呢！再说这些万物在显微镜下精密的结构，远远超过人类智慧所能想象的程度。怎能说它是凭人们那朝三暮四、毫无定向的心念所创造出来的呢？这种说法听起来虽然让我们觉得很高兴，好像你将无所不能、拥有一切了，但那只是空欢喜一场，并不符合事实。

很多人之所以认为心念可以创造万物，是来自对“唯识”、“万法惟心”、“心生法生、心灭法灭”这些字句的夸大与误解。佛经中这几个名词的本意，是在强调世上一切万法本无高低，其是非价值乃是人们心中一些执著的看法所衍生出来的，并也因此产生了无数的烦恼。如果一个人愿意放下对万法的执著知见，当下就可以得到安宁。因此精确地说，与其说万法是指世上的万物，不如说它主要是指人们在自己心中所创造出来的好恶模式而言更为恰当些。这样解释才能让大家向观照自己内心的大路前进，而不致堕入到集中意志空想好运降临的小径出不来。

既然这个“用心念去感应、去创造事物”的误会是从佛学

词句而来的，不如就让我举佛陀在《楞伽经》中曾经驳斥过这种说法的一段经句来证明吧。

“大慧，若复说无种、有种、识，三缘合生者，龟应生毛，沙应出油，汝宗则坏，违决定义。有种无种说有如是过，所作事业悉空无义。”

佛陀说：“大慧呀，就像有人说世上的万物是由没有生命的、有生命的、及人们的心识，三者所共同创造出来的。如果是这样的话，靠着人们的意念，不仅能让有生命的乌龟从壳上长出毛来，也能让没生命的沙子滴出油来！假如你相信这种说法那就糟了，它已完全违背了佛法的真义！提出有种、无种与心识三个因缘就可以创造一切的说法，有这样的过错，即使人们再怎么努力使用意念去创造另一个万物，终究是空洞且没有任何意义的。”

这段话就是佛陀恐怕人们听到万法惟心之说而引起误会，以为宇宙的定律是跟随人们的意念在跑的，只要动动意念就想需要什么便都能创造出来，最后落得凡事只用意念去妄想、去贪求，而忘了要脚踏实地去努力，因而有这样的说明。既然佛陀都做了这样的说明，想要获得快乐幸福的人们，除了要在社会上好好努力以外，还要往自身中去认清烦恼的真相才是究竟之

道，而不是靠着妄想就要去得到一切万物了。试看社会上那些已经应有尽有的人，又有多少是真正快乐幸福的呢？

至于日本学者研究意念可以影响水分子结晶的实验，这也只能证明意念对某些事物的磁场有影响力，就好像一块磁铁对另一块磁铁天生就有影响力一般。但不能因为这块磁铁能影响另一块的磁力线，就夸大说这块磁铁可以创造万物了，这是两回事。

4 问：什么是衡量世间一切是非对错的最终标准呢？
什么是人生一辈子努力的最终目的呢？

张：

在这世上，人们可能付出一辈子的努力去求学、工作，也有人用一辈子的精力去追求理想，他们到底是在追求什么呢？说到底，这一切的努力，不外是为了要对自己、家人、甚至人类的生命，做出更有价值的贡献而已。那么如何才算是对自己及他人的生命有真正的贡献呢？最后你将发现，任何人的作为，必须符合“养生”的目标，才算是生命做出最有价值的贡献。而能否符合这个目标，也正是世间衡量是非对错的最终依据。

什么是“养生”呢？简单地说，就是能帮助人类的身、心、性、命向更健康的方向前进的事。《易经》中说：“天地之大德曰生。”天地之所以具有伟大的德性，值得人们敬畏，正是因为它能养万物的生；社会上的善人之所以令人尊敬，也是因为他们作为足以帮助大家养身心性命；而历代的英雄豪杰之所以令人景仰，也是因为他们牺牲了自己，而使得他人的生命得以存活。因此可以说，世间最好、最美、最伟大的事，莫如养生两个字了。凡是符合养生的事，对于这世界就是对的、

有德性的事、有智慧的事；而所有伤生的事，对于这世界就是错的事、缺德的事、愚蠢的事。因此可以说，世上一切的是非价值，都是以有没有符合养生这两个字，来作最后的评判标准。

例如一个人负面情绪很多，我们就会说这样不好，是因为这很伤生；如果一个人常常保持好心情，我们就会说很好，因为这样很养生。因此如果你能帮助人们去除负面情绪，保持正面愉悦的心情，我们便会称赞它对社会是一种非常有价值的功德。

以此类推，如果一个人所追求的理想，所致力的事，即使只是提倡一个活动、一件事、一句话，可以使人们的身心更加健康，那么大家就会说那是对的、是一种功德、是值得提倡的。但若他所追求的是足以腐蚀人们身心健康的事，我们就会说那是错的、是一种罪恶、是一种堕落了。世上一切行为的对错，莫不以此来作为衡量的标准。知道这个衡量标准，你的行为不仅变得有所依据，而且会变得很有弹性。

好比很多家长都存在疑虑，到底应不应该责骂或体罚小孩呢？当然正常情况下要用爱的教育才对。不断指责或体罚，对小孩的身心肯定是不养生的，因此我们说那不对。但也有很多例外的情况，例如有些小孩不论你如何用爱的教育，依然无法

导正他的严重偏差，反而助长了他有恃无恐地为所欲为，最后有可能造成不良的人格，这就叫溺爱了。溺爱对小孩及社会未来所造成的伤害，有可能比惩罚时所留下的心头阴影不养生得多。两害相权取其轻，得改用严厉指责或惩罚的变通方法，来吓阻孩子的偏差行为，此时这些严厉手段，已经减少了损害，因此依然符合养生的目的。世上的事有变有常，权变的做法也只能偶而为之，等情况稍有改善，当然还得回到关爱的常态教育方式才符合养生的目的。附带一提，惩罚时要拿捏好分寸，劳苦一下小孩的皮肉可以，但若假借为他好的名义把小孩打得一身伤，不论理由再怎么好，都叫虐童，都极不养生，当然绝对不可取。

再例如：有人常说吃苦是美德，这在常态来说是对的。能吃苦的人有更多的工作机会，也可以服务更多的人，并且还有益自己的健康，因此我们说这是很好的德行。但试问，若是在无特殊需要的情况下，却自己吃苦吃到足以伤害身体的地步，还值得称道吗？那就不能说是一种美德，而应该说是一种执著了。为什么呢？因为违背了养生的原则。

当然也有一种特殊情况，例如发生了重大的灾变，救灾人员为大家吃尽苦头，不眠不休地抢救别人的性命，最后把自己累垮了，这看起来对自己不养生，但却救了更多人的生命，两

相权衡之后，决定牺牲小我的养生，成全大我的养生。整体来说，伤生的比较少，而养生的比较多，因此我们说这是非常伟大的德行。

依这样的判断标准，相信你已经能回答下面的问题了。如果有人问：“节俭到底好不好？”你就说：“节俭如果可以更有益于自己或大家的养生，那就是好德行；但如果节俭到违背自己及大家的养生，那就叫小气、吝啬、执著了。”或是有人问你：“喝酒到底好不好呢？”你就说：“如果你能控制在养生、不紊乱气血正常运行的范围内，那就许可；但若喝到伤生还停不下来，那就不对了。”问题是有几个人有这个自制力呢？就算有这个自制力，所获得的好处，还不如去适量运动呢！因此圣贤谈到酒这个字，大多是劝人戒绝，以免大家误入歧途。

所以，没有什么德性一定是好的，也没有一定不好的德性，重点在于那样做到底对长远、对群体、对自己来说养不养生。因此如果有人对你说：“古代那些礼教真是束缚人，应该全部都丢弃！”他这样的见解到底是对还是错呢？我相信聪明的你现在已经会回答了，你会说：“如果保留对别人的礼貌，让人觉得心情好，自己也觉得很自在，对大家都养生，那么这是很好的功德，应该要保留；但如果对人有礼貌，会让人很生气、很伤生，那么礼教应该就要去除（但实际情况并非如此）。”

当然有人会问：“我对别人有礼貌别人当然觉得很好，但我自己觉得很吃亏、很勉强，所以一点都不养生！这时到底要不要推行礼教呢？”我想这种情况下要改变的是你自己的看法，而不能责怪礼教的不当了！因此，礼教保留好还是废除好呢？这不是见仁见智的问题，而是养不养生的问题。

接下来我要说明，不仅普世的是非判断与养生这个主轴有莫大关系，就连各教经典中，有许多令大家不论怎么解释都觉得矛盾、不能运用的一些名词，也都是围绕在养生这个主轴来立论的。

例如佛家的“不分别取舍”，如果解释成不要分你我还可，但若解释成不要分好人坏人、不要分能力高低，那么在日常运用上立即要碰到大麻烦。好比你的小孩去上学，你会告诉他“世界上没有好人坏人之分，任何人都可以交往”这样的话吗？或是你为公司举才，你会说“能力没有高低之分，任何人都适合这个职位”这样的话吗？事实上你不可能如此的。那么当你告诉小孩说要和好人在一起，不要和坏人在一起时，你犯了分别取舍的过错了吗？不是的，经典中的分别取舍指的是伤生、伤性的那部分而已，至于养生的那部分，都叫不分别取舍。这一线之隔若是分辨不清，那经典读起来就处处矛盾了！

符合养生的分别，都叫不分别，只有违背养生的分别才叫分别。因为伤生的最大元凶是好恶分别的心念，因此提倡不分别取舍，正是为了养生，这样的解释才能将佛法与生活连结。

再例如“无念”这个词，若是你把它解释成什么都不能想，那试问接下来怎么面对生活呢？既然不能应用在日常生活中，那佛经岂不是变成可以解释却不能用的学问了吗？实际上佛经中的无念，指的是违背养生的妄念没有了，而有助于养我身心性命的念头都还保留着呢，哪里是头脑里一个念头都没有呢！这样的解法才不会堕入顽空的陷阱之中。佛经中若有其他解释起来很矛盾的字眼，也都照这个模式去理解，便能触类旁通。生活中若有不知如何解决的矛盾，也用这个原则去判断，便能自如地权变了。

例如有人问：“我是个学佛的人，却常在临终病房欺骗病人说你不会死，这算不算妄语啊？”试想，一个小小的谎，能让临死的人得到安心，让他走向更好的道路，丝毫没有违背养生的原则，这是功德一件，怎会是妄语呢！我再举个例子，好比你看到有个人被追杀，后面拿着刀子的人问你刚刚有没有看到一个人跑过去，你要老实说有，还是骗他说没有呢？当然要说没看到啦。这算妄语吗？当然不是，你救了一个人的性命呢！

或是有人问：“能不能杀蟑螂、蚊子呢？”我这样说好了，如果登革热流行了，不杀蚊子的话会死很多人，那么卫生主管部门会不会命令灭蚊呢？当然会，如果杀了一些害虫能保护更多的人，这是功德一件。那么家里的蚊子可不可以杀呢？若是危害到健康还是要清除的，或是用些驱蚊的东西就可以把蚊子赶出屋外了。

因此，不论一般人的生活也好，修行人的修为也好，其行事对不对、应不应该，要如何权变才算合理，都是以符不符合养生的原则，作为基本的衡量标准。有了这个认识，世上的事情的处治方式就任你自由运用了，而不至于被死板的原则捆绑得不知所措了。

最后，我要为养生的概念作一个补述，若少了这个补述，纵使每个人都做了养生的事，充其量也不过是个自私自利的人罢了！孟子说：“得其大者为大人，得其小者为小人。”好比你处心积虑地把自己的养生做得很好，平日的作为却伤害了更多人的身心，整体来说依然伤生，那么这叫取小舍大，因为你只看小处，古人就称这种人叫“小人”。若是你牺牲自己的享乐去对大家作出贡献，使得大多数人的生命可以得到更长更久的护养，虽然你在不得已的情况下损伤了自己的精气神，甚至生命，但这是取大舍小，整体来说依然养生，因为看得大看得远，

古人便称这种人叫“大人”。因此，只懂得养生还不够，还要能区分大小，才能成为一个真正有德的君子。

例如七十二烈士，牺牲自己的生命，拯救了无数中国人的前途与生命；孔子牺牲了自己的人伦享受，奔波于列国推行仁教，其教化纠正了后世无数学子的错误，树立了后世学子高尚的人格、骨气，这种“取大舍小”的人，才是真正的英雄豪杰，才是真正的大人。所以养生这两个字，虽然是人间一切是非对错的终极答案，也是一切努力的终极目标，但必须要有取大舍小的精神，才算圆满。

5 问：我学习了各式各样情绪管理的办法，但总觉得不究竟，至今我的情绪还是不时会泛起波涛，让我不得安宁！什么才是解脱内心烦恼的究竟办法呢？

张：

问题就出在你学习的那么多办法，都指向同一个错误的方向：想尽办法要使你的情绪维持不动！你在不知不觉间相信了这种谬论。我的意思是，人的情绪因为周围环境的变化而时常有所波动，这是很正常的事。如果你以为想要得到安宁，就是要使自己完全没有情绪的波动，那么就像是一个人，想尽任何办法要使海面变得平静无波一样，即使他耗尽十辈子的精力，也终将徒劳无功。

就好比海面上无数潮来潮往的波浪，那不是很美的景象吗？那不是应该存在的吗？让它自由来去有什么不可以呢？为什么你要费尽一辈子的心思去消灭它呢？同样的，你的心海有点波浪不是很好吗？不是很应该吗？不是很值得欣赏的事吗？从什么时候起，你开始误以为要使内心没有任何起伏才是对的事呢？

这是基于一个天大的误会。只因人们有烦恼发生的时候，都刚好是内心的情绪有波动的时候，于是人们便直觉联想：如果能消灭那个情绪波动，不就可以永远没有烦恼了吗？乍一听好像是对的，但试问，如果一个人生了一种病，每当他看到海面上有一点点的波浪时就会觉得烦恼，此时你会建议他尽一切努力去防堵海上有任何波浪发生吗？不会的，这不是个办法，因为无论你怎么费尽心思与精力，海面总是有波浪的，依循这样的做法，永远也不可能成功。

那么这个人该怎么做才有可能成功呢？他应该致力于，改变自己执著在波浪上那个分别好恶的看法。只要掌握这个关键，就有成功的机会。当他开始不怕波浪的时候，不论波浪存不存在，都可以自在安宁的，不是吗？

在这条七情道路上超然觉悟的人，才称为“觉者”。佛家的“菩萨”翻译成中文叫“觉有情”，而不是“觉无情”，因此千万别误以为要从消灭情绪下手。“有情”就是有情绪波动，是在情绪发生的当下，觉照情绪波动的真相，对那波动有不分别好恶的能力，只当它是一股毫无意义的能量看待，这才叫觉者、才叫菩萨。六祖不也说“有情来下种”吗？为什么你总是想从消灭情绪来下手呢？《心经》中不也说“观自在”吗？就是在情绪的当下也有自在的能力，从什么时候开始，你觉得情绪应

该“观不在”才能自在呢！《中庸》中不是说“喜怒哀乐发而皆中节谓之和”吗？从什么时候开始，被人误以为喜怒应该都不能发动才有可能得到“和”呢？

去找吧，找一个能教导你在喜怒七情发动的当下，就能得到自在的法门，那不仅符合各教经典的经义，更能落实在日常生活毫无抵触，那将是你究竟的解脱之路！

6 问：我做事一向听从直觉，不管别人怎么说，凡事只跟着感觉走，听从自己内在的声音。只要知道自己在做什么，能对自己负责就行了，不是吗？

张：

这种人生观乍一听好像很潇洒，很多年轻人喜欢学这种论调，但它会让人停留在肤浅、不可靠的层面。最好重新思考这样的人生态度，它隐藏着莫大的危机。为什么呢？其实直觉是最不可靠的东西！因为直觉有时准、有时不准，感觉有时好有时坏，即使是你自认为十拿九稳的大脑，都还免不了有时正有时邪呢！更何况是跟着环境时时在变动的感觉呢！

如果凡事都得等到感觉舒服了才做，感觉不舒服就不做，或是内在有一点点勉强的声音就不做，那么人永远也超越不了贪求安逸舒适的情性。因此人要活得有骨气、有出息、有格调，就得有超越感觉、超越内在声音的能力才行。

人生不能只跟着感觉走。举个简单的例子，如果某天你心里有个直觉，觉得应该去帮助一个人，这当然很好，这个直觉有益于大众，是合理的，你当然可以跟着感觉走；若某天心里

因为嫉妒一个人，致使你有个想害人的感觉升起，或是当你碰到一点点压力，内心有一个想退缩的声音升起，那么你也跟着这个不合宜的感觉及声音走吗？

或是你很清楚自己正在做某件事，并且你可以为自己负责，不论结果如何都不会有怨言，这样就什么事都能做了吗？未必。因为有些事不只伤害到自己，也会伤害到别人，你负不起这个责任。这种情况下，如果你还执意跟着感觉走，还说些可以为自己负责的狂语的话，简直是没有丝毫人格可言了。

这个时代，社会上那么多的乱相，其实就是跟着感觉走的论调太盛行了，这种论调的流弊就是每个年轻人都变成跟着享乐的欲望走、跟着顽固的惰性走、跟着不切实际的妄想走，因而造就了一大批毫无抗压性的“草莓族”，只想天天跑出去玩，天天打游戏、看电影，根本不想工作，不想为社会和家庭承担任何责任，连帮家人倒个垃圾都觉得厌烦。自己的生活一团糟，一有不如意就显得非常暴躁，只想到自己的感受好不好，从来不管他人的死活，这都是现代新潮流教育跟着感觉走、听从内在的声音的论调太盛行所致。

在我看来这种说法实在是了无新意，对社会也毫无贡献，除了能令一些内心充满压抑的人听了很爽快之外，对于一些鲁

莽、缺乏自制力、缺乏是非判断能力、懒散成性的人来说，这实在是非常误人子弟的说法。然而类似的说法在现代讲求自由新潮教育模式的原则下，已经被滥用、误用，因而造成目前存在许多宅男、宅女、草莓族、自私自利的人，教育一旦走偏，便需要改革和调整。

一个有远见、有责任感的君子，在从事教育工作的时候，不会愿意助长上面的说法。一个君子所致力提倡的，除了有益身心的休闲娱乐之外，更重要的是要教导大家在面对各种压力的状况下，还保有自在愉悦的能力，并且仍然可以做出对社会有贡献的选择。君子所致力，是让大家比昨日更有品格、更有担当，而不是只求跟着贪好享乐与放纵的感觉走，也不会只教大家说一句“可以对自己的行为负责”就交差了事。这种说法哗众取宠，却贻害人间，君子不会这么做的。

7 问：有人告诉我，每个人来到这世上都有一个不同的任务，我一直在追寻我此生到底有什么任务，但一直没找到答案，我不知道要怎样才能把我的“任务”找出来？

张：

人们常在寻找此生来到世上的任务，与其说是任务，不如说是功课吧！因为功课这个词，显示出自己的不足，亟待去努力学习，让人升起谦虚的心。而任务这个词，常常惹出心中自以为来历不凡、自以为什么大仙大佛来降生、自以为带着非凡的智慧根器而来等贡高我慢的病根，因为这字眼的误导，与人谈到修行的话题时，不知不觉就流露出高傲的姿态。不论到哪座庙宇、拜访哪位高人，都在打探自己还有没有更特殊的未知“任务”，于是一些别有目的的“高人”，就乐得灌你迷汤，说你有很多特殊的“任务”。若是对于自己听到的任务还不满意，就转求无形高灵，看看能不能再给出什么信息，于是一辈子四处奔走，到处追寻更特别的任务。

但最后总是得不到满意的答案，不是觉得那任务太小，不适合自己，就是觉得那任务太大，自己没能力做得来。这类人

太在乎自己，只想着我要过什么样的生活、要有什么样的成就、要如何高高在上地展现非凡的根器……这就是为什么有那么多的人，总是在问“我此生的‘任务’是什么”背后真正的动机，总脱不了以自我为中心的贪念在作祟。

因此我觉得任务这个词不好，有哗众取宠、灌迷汤之嫌，甚至有些毫无修为的人，也因为接受上苍特殊任务的指派，走上误人子弟的道路。这都是某种程度上受了任务这两字之害。

除非放弃以自我为中心，而以大多数人的福利及成就为出发点，否则在乎此生一个人的短暂成就，其实没有多大意义。我们的灵魂必须在付出关怀给他人时才得以成长，因此我们的才干与天赋都是为了付出给别人而存在。当我们把关注的焦点从自己身上转移到别人身上，完全设身处地替对方着想，常常问自己“大家需要什么？我应该给大家些什么？”时，你将“赚”到更多的开心，并且完成此生所有功课的考验。

我们来到地球上经历种种痛苦、挫折、烦恼，不是每个人自己能决定的。但是我们决定要把在地球上的生命历程当作学校里的必修课程，并且野心勃勃地自愿选择在生命中遭遇各种困难也要矢志帮助别人，学习未完的功课，以便使心灵得到更多的成长。我们此生的功课能否圆满达成，决定了我们人生的

品格和境界，因而即使在尘世看似一事无成的人，只要对功课的德行圆满，也堪称最勇敢、最纯洁的灵魂！

那么，每个人来到这个世上所要完成的功课是什么呢？不外是要学习，为人君时要能敬；为人臣时要能忠；为人父时要能慈；为人子时要能孝；为人的兄弟要能友爱、谦让、包容；为人的朋友要能诚恳信实；为人夫妻时要能疼惜对方，又要内外有别、分工合作。

这五伦对自己、对别人、对社会国家，都有莫大的帮助，要挽救世界的偏失与乱相，莫如落实“五伦”。因此若要论起人世间最可贵、最有价值的任务是什么，还有什么任务比五伦更务实、更有益于人类呢？就让每一个人，都踏踏实实地实践五伦，作为一生中最重要的任务及功课吧！

8 问：每次我要在众人面前表现自己的时候，都感到非常没有自信，请问我如何才能找到自信呢？

张：

看看那些天真的小孩，他们不需要展现自信，甚至连自信这两个字都没听过，却能在人前人后都活泼自在，想跳就跳，想唱就唱，进入了人群也自然如常。而为什么我们这些大人，走到哪里都需要撑起自信，才能感觉到生活得有尊严呢？为什么在有分量的人物面前，少了自信两个字，讲话就吞吞吐吐，连手都不知该怎么放了昵？

这些需要自信撑着才能过得下去的人，其实骨子里最没自信，总有个自卑的心理在作祟，因为想要掩饰内在的自卑，所以才需要在人前人后，不断撑起超级有自信的模样，甚至接近狂妄、冷酷的边缘。他们把下巴抬得高高的，装做一副不可一世的模样，这不仅令人感觉虚假，更让内在自卑的种子不断地生长，撑久了连他自己都觉得活得非常虚假、非常疲累。这都是“功利化教育”所留下的后遗症。

这条错误的道路，一开始是因为处处都想要跟人家比较，

当你觉得有些东西不如别人的时候，于是就交了个坏朋友，叫“自卑”。时间一久，你开始觉得认识了自卑很苦，于是就想找个办法把自卑拿掉，而所想到的好办法就是，再去交了一个坏朋友叫“自信”。我们借着撑起自信，想要吓阻自卑现身。乍一看似乎有用，然而仔细想想，你之所以这么苦撑着自信的模样，正表示你的内心深深地惧怕着自卑。这不仅让你的生活造作虚假，也让你的自卑被压得更深、更紧、更顽固。最后你会深深体会到，过度的自信是源自于过度的自卑，这两个坏朋友都会让你苦不堪言。

想要过轻松一点、真实一点的生活吗？不如让我们学学小孩子的赤子之心，忘了自信吧！看看那些古圣先贤，从来不需要自信，但也永远不会自卑。所以别和它们混得太熟，下回那个自信或自尊再蠢蠢欲动时，就当它们是完全不认识的陌生人！开始听到这个说法，你会很惊讶地问我说：“不要自信，难道要我自卑不成？”想一想，连自信都不屑的人，还会去认识那个自卑吗？由于你太熟悉自信，所以才会加深自卑，这两个都是坏朋友，一概不要了吧！记得哦，下次它们再出现时，就当它们是完全不认识的陌生人。效法古人“不卑不亢”的人生哲学，你会轻松许多。试试看！

9 问：那些修行人立志要成佛，不也是一种贪吗？我只不过贪点蝇头小利就叫贪，他们比凡夫贪更大吧？

张：

你这问题可真是问得大快人心啊！好多人想问呢！要了解这个问题，首先要把“贪”这个字定义清楚，就不会造成这样的误解了。

想要用不正当的手段，去拿到不是我本分该有的东西；内心有个期盼，但这期盼是为了满足自己的欲望，而且还会损害自己或他人的身心财产，这才叫作“贪”。

若是本来属于我的东西，只是暂时丢掉了，现在把它找回来，不能叫作贪。或是心中虽然有个期盼，但这期盼并不会损害自己或他人的身心财产，甚至反过来还有益于自己或他人的身心，也不能叫作“贪”。

总之，会造成自己或别人的伤害的愿望或作为，才叫贪。一个凡夫在社会上努力经营正当的事业并赚钱，对大家的身心健康还有帮助，那样对社会是一种贡献，不能叫作贪。但你所

赚的钱是不义之财，或是会造成对他人的伤害；或是你为了赚钱不顾健康，把身心都弄垮了，家庭也不要了；或是你赚了钱之后都不肯拿出来做一些有意义的事，只会把钱锁在保险箱里……不论这钱是多是少，圣贤都会说你是贪。

那些潜心修行的人，尽量减低自己的欲望及需求，戒除一切伤害他人及伤害自己的事，所提倡的都是教你怎么去爱别人、帮助别人的事，这当然不能叫作贪。而你的疑问是他想要成佛、贪得佛的果位，所以应该是贪。然而你却忘了一件事，人人本来是佛，希望找回自己本来纯净的面貌，这件事又不伤害人，又不伤害自己，又能使内心得到更多祥和，这是多么美好的事，怎么能叫贪呢？况且你忘了，如果有一天他真能修成佛的话，实在是由于他内心对任何事物都无贪无求才修成的，而不是因为他贪求佛的果位、贪求高高在上让人家膜拜、贪求无所不能的法术来为所欲为才修成的。因此，真正修成佛果的，没有贪，有一点贪念就成不了佛，这个本末你一定要分别清楚。

所以别诬指所有天上的佛都是人间第一贪，才上得去天界，试图以此来凸显自己比佛还清高，这依旧是贡高我慢的毛病在作祟。佛能一辈子谨守善道，终于证得自己的本位，而我们却三心二意、毫无恒心、醉生梦死，应该感到非常自惭形秽及汗颜才对呢！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

寻心：开启一生的宁静与自在 / 张庆祥著. — 北京：电子工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-121-34636-1

I. ①寻… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第144647号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.5 字数：130千字

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802